

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010

Petr SVOBODA

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: Učitelství pro 2. stupeň základní školy
Studijní obor Tělesná výchova - zeměpis
(kombinace)

**UPLATNĚNÍ ATLETICKÝCH CVIČENÍ
V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY NA
ZÁKLADNÍ ŠKOLE**

**ATHLETIC EXERCISES INVOLVEMENT IN
PHYSICAL EDUCATION AT THE PRIMARY
SCHOOL LEVEL**

Diplomová práce: 10-FP-KTV- 256

Autor:

Petr SVOBODA

Podpis:

.....

Adresa:

Albrechtická 631/611

434 01, Most

Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek

Konzultant:

Počet

stran	slov	obrázků	grafů	pramenů	příloh
88	20415	6	7	29	11

V Liberci dne: 20. 4. 2010

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum: 20. 4. 2010

Podpis

Poděkování:

Srdečně děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Petru Jeřábkoví, za cenné rady a odborné vedení. Dále bych chtěl poděkovat Mgr. Stanislavu Peřinovi, za zapůjčení odborné literatury, cenné rady a zkušenosti, které mi předával. V poslední řadě bych chtěl poděkovat své rodině, za podporu při vytváření této práce.

Uplatnění atletických cvičení v hodinách tělesné výchovy na základní škole

SVOBODA Petr

DP–2010

Vedoucí DP: Mgr. Petr Jeřábek

Resumé

Hlavním cílem této diplomové práce je vytvoření zásobníku průpravných atletických cvičení a her, určených k rozvoji pohybových schopností a ke zdokonalení techniky atletických disciplín ve školní tělesné výchově. Sborník her a cvičení je součástí videa na DVD a v textové části přílohy diplomové práce. Práce obsahuje výsledky anketního šetření, předkládaného učitelům tělesné výchovy na základních školách. Diplomová práce by měla sloužit především učitelům tělesné výchovy na základních školách jako pomocník při tvorbě hodiny s atletickou průpravnou náplní. Dále by měla posloužit i trenérům či cvičitelům atletických klubů k zatraktivnění atletických tréninků mládeže.

Klíčová slova:

Atletika – tělesná výchova – atletická cvičení – pohybové hry

Athletic exercises involvement in Physical Education at the Primary School level

Summary

The aim of the diploma thesis was to create a volume of athletic setting-up exercises and games, intended for development of motoric abilities and improvement of technic of the athletic events in classes of physical training. DVD with the volume of the setting-up exercises and games is attached.

The diploma thesis deals with results of the public inquiry given to gym masters of elementary schools and should be of service to gym masters during creating of classes of physical training. Furthermore, the thesis should be conductive to conditioners and instructors of athletics clubs to gimmick up classes of athletic trainings.

Key words:

Athletic - physical training - athletic exercises - locomotive games

Reivindicación de entrenamientos atléticos en clases de ejercicio físico**Resumen**

El objetivo de esta tesis de diploma fue crear una serie de entrenamientos y deportes atléticos de apertura, destinados al desarrollo de las habilidades motoras y a la mejora de la técnica de las pruebas atléticas en clases de ejercicio físico. Se adjunta el DVD con la serie de los entrenamientos y deportes de apertura.

La tesis de diploma se ocupa de los resultados de la investigación pública dada a los profesores de los gimnasios de las escuelas primarias y debería estar al servicio de los profesores de los gimnasios durante la iniciación de clases de ejercicio físico. Además, la tesis debería estar dirigida a los entrenadores e instructores de los clubes de atletismo para que las clases de ejercicio físico se hagan más amenas.

Palabras clave:

Atlético - ejercicio físico - entrenamientos atléticos – deportes locomotores

OBSAH:

ÚVOD	10
1 CÍLE PRÁCE	11
1.1 Hlavní cíl práce:	11
1.2 Dílčí cíle práce:	11
2 CHARAKTERISTIKA ATLETIKY	12
2.1 Historie atletiky	12
2.2 Postavení a význam atletiky	13
3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	15
3.1 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví	17
3.2 Cílové zaměření vzdělávací oblasti	19
4 ATLETIKA NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH	20
4.1 Didaktika školní atletiky	21
4.1.1 Atletika na 1. stupni ZŠ	22
4.1.2 Atletika na 2. stupni ZŠ	22
4.2 Proces nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín	25
4.3 Motorické učení	26
4.3.1 První fáze motorického učení	26
4.3.2 Druhá fáze motorického učení	27
4.3.3 Třetí fáze motorického učení	28
4.3.4 Čtvrtá fáze motorického učení	28
4.4 Metody v tělovýchovném procesu s atletickým obsahem	29
4.4.1 Komplexní postup	30
4.4.2 Analyticko - syntetický postup	30
4.4.3 Synteticko – analytický postup	31
4.5 Organizační formy vyučování	31
4.5.1 Vnitřní diferenciacce	32
4.5.2 Skupinové vyučování	33
4.5.3 Hromadné vyučování	33
4.5.4 Problémové a programové vyučování	34
4.6 Obecné zákonitosti růstu a vývoje organismu	34
4.6.1 Obecná charakteristika věkového období 11 – 15 let	36
4.6.2 Psychický vývoj	37
5 TECHNIKA A METODIKA NÁCVIKU ATLETICKÝCH DISCIPLÍN	40
5.1 Technika a metodika nácviku hladkého běhu	40
5.2 Technika a metodika nácviku startu	42
5.3 Technika a metodika nácviku štafetového běhu	44

5.4 Technika a metodika nácviku překážkových běhů	44
5.5 Technika a metodika nácviku skoku dalekého	46
5.6 Technika a metodika nácviku skoku vysokého	48
5.7 Technika a metodika nácviku hodu míčkem a granátem	50
5.8 Technika a metodika nácviku vrhu koulí	51
6 VYHODNOCENÍ ANKETNÍHO ŠETŘENÍ	54
7 ZÁVĚR	56
8 LITERATURA	57
9 SEZNAM PŘÍLOH	59

ÚVOD

Tělesná výchova je proces, který řeší určité výchovně vzdělávací úkoly. Charakteristickým rysem toho procesu je, že je zaměřen na formování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností člověka, jejichž souhrn v rozhodující míře určuje jeho tělesnou zdatnost.

V současné době se setkáváme s velmi závažným problémem. Vyrůstající životní úroveň způsobuje, že vývoj naší pubescentní generace probíhá v některých ukazatelích daleko rychleji než vývoj generací předchozích. To se týká například tělesné výšky a hmotnosti, jejichž růst předbíhá vývoj některých funkčních stránek organismu, což se projevuje relativně menší tělesnou zdatností (Choutková aj., 1979).

Střední školní věk je zvláště příznivý pro osvojení a zdokonalování různých forem pohybových dovedností. Z hlediska všestranného působení na organismus je pro tuto věkovou skupinu cenná atletika, která v sobě zahrnuje přirozené pohyby jako je běh, skok a hod. I když jsou tyto prvky atletiky součástí her a pohybových projevů od nejtělejšího mládí, setkáváme se v praxi s nízkou úrovní některých z nich.

Pohyb má socializační, kultivační, stimulační, adaptační, korigující, kondiční, zdravotní, kompenzační, relaxační, regenerační, estetický vliv, ovlivňuje poznávací procesy, rozvoj tvořivosti, integrovanost osobnosti, odolnost vůči neúspěch a emocionální prožitky. Cvičení pozitivně ovlivňuje mentální, sociální a mravní rozvoj dítěte (Štilec, 1989).

Téma uplatnění atletických cvičení v hodinách tělesné výchovy na základních školách pro mě bylo již od začátku od zveřejnění velmi lákavé. Především z důvodu, že se atletice aktivně věnuji už od svých 10ti let a do nedávné doby jsem byl aktivním členem AK Baník Most, kde jsem pod vedením Mgr. Stanislava Peřiny trénoval po léta v tréninkové skupině např. s Davidem Sazimou (jeden z předních a nadějných vícebojařů, reprezentant ČR). Díky atletice jsem si vybudoval kladný a všestranný vztah ke nejrozličnějším sportovním odvětvím, poznal spoustu sportovních přátel a naučil se žít zdravým životním způsobem. Vzhledem k tomu, že v současné době působím jako učitel tělesné výchovy na 10.ZŠ v Mostě, doufám, že tato diplomová práce bude ku prospěchu jak mě samotnému, tak i ostatním učitelům tělesné výchovy, ale i trenérům atletických oddílů či atletickým nadšencům, kteří pracují s dětmi středního školního věku.

1 CÍLE PRÁCE

1.1 Hlavní cíl práce:

Hlavním cílem této diplomové práce je vytvoření zásobníku průpravných atletických cvičení a her, určených k rozvoji pohybových schopností dětí staršího školního věku a ke zdokonalení techniky jednotlivých atletických disciplín v rámci výuky školní tělesné výchovy.

1.2 Dílčí cíle práce:

C1) Zmapovat stav sportovního zázemí (prostorových a materiálních podmínky) na základních školách k využívání atletických cvičení.

C2) Zjistit, kterým atletickým disciplínám je věnováno nejdelší časové období v rámci školní výuky tělesné výchovy.

C3) Zjistit z anketního šetření nejpoužívanější atletická cvičení v hodinách tělesné výchovy na 2.stupni základní školy.

2 CHARAKTERISTIKA ATLETIKY

Atletika je základním sportovním odvětvím, které zahrnuje přirozené pohybové vlastnosti člověka, tj. běhy, chůzi, skoky, vrhy a hody. Původně atletika znamenala boj či závodění. Atletika zahrnuje různorodé pohybové činnosti, jejichž obsahem jsou pohyby cyklické, acyklické a smíšené podle charakteru jednotlivých disciplín. Uplatňují se při ní také základní dynamické zákony – jde o přechod z klidu do pohybu (např. start), změnu směru pohybu (např. odraz při skoku vysokém), dokončení pohybu (např. doskok). V atletických disciplínách se uplatňuje pohyb rovnoměrný (např. běh), rovnoměrně zrychlený přímočarý nebo rotační (např. hod diskem). Důležitým znakem techniky je pohyb těžiště těla a jeho dráha v jednotlivých fázích atletického pohybu (Jirka a Popper, 1990).

Atletická cvičení v širším slova smyslu jsou prostředkem tělesného zdokonalování. Svou různorodostí zajišťují všestranný rozvoj a současně poskytují široký výběr pro sportovní vyžití. Atletická cvičení mohou být prováděna na atletických stadiónech, halách, školních tělocvičnách a i v přírodních podmínkách (louka, les, park), což zvyšuje jejich emocionálnost a zdravotní význam. Jsou součástí jak tělesné přípravy většiny sportů, tak i školní tělesné výchovy (Jirka a Popper, 1990).

Od ostatních sportovních odvětví se atletika liší především svou individuálností. Výkony ve všech atletických soutěžích jsou objektivně měřitelné, lze je poměrně snadno porovnávat. To vede k možnosti průběžně kontrolovat vlastní výsledky, hodnotit je a dávat do vztahu k úsilí vynaloženému v tréninku (Jeřábek, 2008).

2.1 Historie atletiky

Tělesná cvičení s atletickým obsahem patří mezi nejstarší, objevovala se už u starých asijských národů, američtí indiáni používali k lovu i k boji oštěpy a byli vytrvalými běžci. Jihoamerický kmen Bororů při volbě náčelníka pořádal každé čtyři roky závody v běhu rychlém a vytrvalém, ve skoku do výšky i přes příkop, ve střelbě lukem a hodu oštěpem. Africký kmen Bambuli měl rychlé běžce a dobré oštěpaře. Aztékové byli výbornými vytrvalci, skákali do dálky, házeli koulí, kameny, diskem, oštěpem, sekýrou či železnou tyčí. Cvičení byla provozována většinou živelně, bez pravidel (Jirka a Popper, 1990).

Kolébku organizované atletiky se stalo antické Řecko, kde byla atletika hlavní náplní antických olympijských her. Starověký pentatlon (pětiboj) obsahoval kromě zápasu i běh, skoky, hod diskem a hod oštěpem. V době feudalismu se pěstovaly běhy, skoky a hody v rámci lidových her a slavností jako nenáročná zábava bez přesných pravidel. Začátky atletiky jako novodobého sportovního odvětví jsou spjaty s Anglií. Již v 17. století se zde konaly závody v běhu, především na dlouhé vzdálenosti. V počátcích se závodů zúčastňovali profesionálové; sázelo se na vítězství jak mezi diváky, tak i mezi závodníky. Ve 2. polovině 19. století se začíná atletika šířit z Anglie na evropskou pevninu i do zámoří. Atletické federace jednotlivých zemí Evropy vznikly převážně koncem 19. století, zejména vlivem novodobých olympijských her (Jirka a Popper, 1990).

Atletický program I. OH 1896 byl stanoven Mezinárodním olympijským výborem, obsahoval 12 disciplín a byl určen pouze pro muže. V roce 1912, v době pořádání V. OH, byla ustavena Mezinárodní amatérská atletická federace. Od této doby se považují světové atletické rekordy za právoplatné a atletická pravidla za oficiální. V období mezi dvěma válkami zaznamenala atletika další rozvoj, rozšířil se počet zájemců a se změnou techniky jednotlivých disciplín a přizpůsobením pravidel se zvýšila výkonnost, prudký vzestup výkonnosti ale nastal až po 2. světové válce. Pokusy o uplatnění žen v atletice se datují již do doby před 1. světovou válkou, organizovaně se však ženská atletika uplatňuje až po válce. Roku 1921 byl založen Mezinárodní ženský sportovní svaz a roku 1922 byly uspořádány I. ženské světové hry v Paříži převážně s atletickým programem. Olympijských soutěží v atletice se ženy poprvé zúčastnily v roce 1928 (Jirka a Popper, 1990).

2.2 Postavení a význam atletiky

Svým obsahem a charakterem se atletika řadí mezi sporty, které se významně podílejí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Je základem a nedílnou součástí mnoha dalších sportovních odvětví, především různých sportovních her. Většina atletických disciplín vychází z přirozených pohybových činností a je zdrojem i běžných dovedností potřebných pro život. Všestranná atletická příprava, typická především pro základní etapy tréninku, zajišťuje komplexní pohybový rozvoj dětí a mládeže. Výraznou měrou

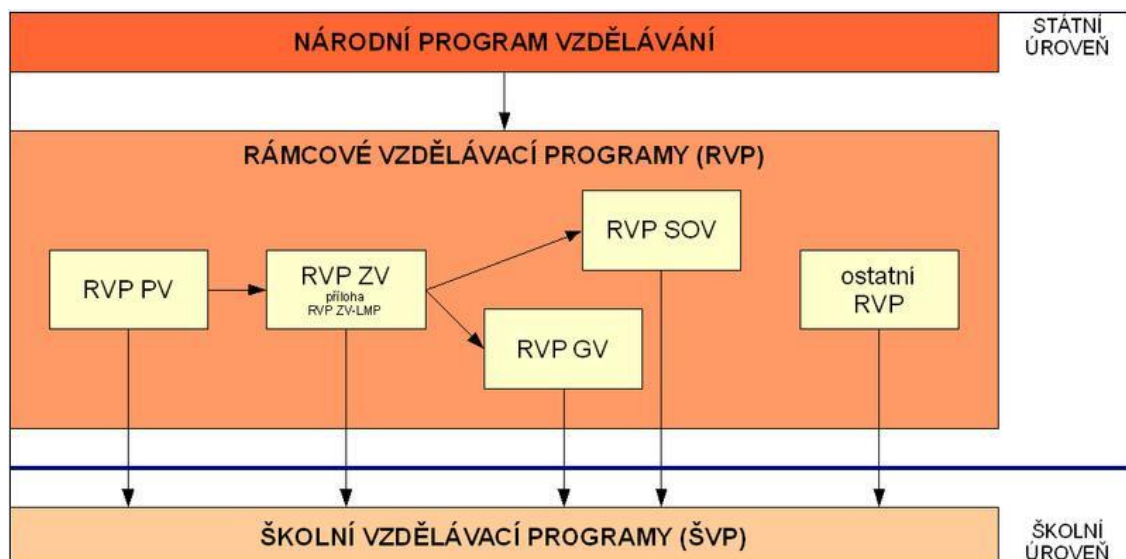
přispívá i k rozvoji základních pohybových schopností. Atletická cvičení působí kladně na úroveň základních pohybově-kondičních schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost), ale i na schopnosti koordinační (prostorově-orientační, kinesteticko-diferenciační, rytmické, rovnováhové, reakční). Z těchto důvodů je atletická příprava v podstatě nezbytná pro osvojování si dovedností i v jiných sportovních odvětvích. Řada dalších sportů používá atletickou přípravu pro rozvoj a upevňování morálně-volních vlastností sportovců (Jeřábek, 2008).

3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Rámcový vzdělávací program definuje ve školství v České republice nejvyšší úroveň vzdělávání spolu s projektem *Národní program pro rozvoj vzdělávání* (tzv. Bílá kniha). V roce 2004 MŠMT schválilo nové principy v politice pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Toto rozhodnutí změnilo systém kurikulárních dokumentů, které jsou nyní vytvářeny na dvou úrovních a to na úrovni státní a na úrovni školské.

Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek a rámcové programy pak vymezují závazné „rámce“ pro jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, základní a střední vzdělávání). Školní úroveň pak představuje školní vzdělávací programy, podle kterých se uskutečňuje výuka na jednotlivých školách (Jeřábek aj.,2007).

Přínos RVP spočívá v tom, že každá škola si vytváří ŠVP (školní vzdělávací program) pro „své“ žáky v důvěrně známých podmínkách, „šitý na míru“ tomu, co dobře zvládá a způsobem, který si sama stanoví a dál bude rozvíjet. Učitelé se můžou společně radit, pomáhat si, hledat nové možnosti efektivního vzdělávání i nejvhodnější způsoby jeho vymezení v dokumentu. Můžou také vyřadit vše nepodstatné, zatěžující a nevyhovující. Učitelům se nabízí propojit to, co možná dosud dělali každý zvlášť a s různými záměry. Učitelé si zde vytváří dokument, který bude jejich, který budou společně obhajovat i realizovat, což je vždy lepší u materiálů vlastních než u „nadiktovaných“ (Jeřábek aj.,2007).



Obr.1: Nový systém kurikulárních dokumentů

Zdroj: Mižoch (2009).

Legenda k obr.1:

- RVP PV: Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.
- RVP ZV-LMP: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a příloha Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání upravující vzdělávání žáku s lehkým mentálním postižením.
- RVP GV: Rámcový vzdělávací program pro gymnázia.
- RVP SOV: Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání.
- Ostatní RVP např.: RVP pro umělecké obory uměleckého vzdělávání či RVP pro jazykové školy s právem státní jazykové školy (Mižoch, 2009).

Učitelé mohou:

- profilovat svoji školu a tím ji odlišit od jiných škol
- formulovat vlastní představy o podobě vzdělávání na své škole
- odbourat zbytečné duplicity v obsahu učiva
- lépe spolupracovat při mezioborovém vzdělávání
- posílit týmového ducha pedagogického sboru
- učit kreativně

Žáci:

- si mohou vybrat školu, která nejlépe vyhovuje jejich požadavkům
- se budou vzdělávat efektivněji (Mižoch, 2009).

Vzdělávací obsah základního vzdělání je v RVP ZV rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Tělesná výchova se společně s Výchovou ke zdraví řadí do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

3.1 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání (Jeřábek aj., 2007).

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilující zájem žáků o problematiku zdraví (Jeřábek aj., 2007).

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz na především praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a c z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání,

rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví (Jeřábek aj., 2007).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezen a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje (Jeřábek aj., 2007).

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činnosti i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení (Jeřábek aj., 2007).

3.2 Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činnosti podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobu rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznáváním a využíváním míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně postižených ve škole i v obci (Jeřábek aj., 2007).

4 ATLETIKA NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Atletika je na všech typech základních a středních škol součástí povinné tělesné výchovy. Se vstupem České republiky do Evropské unie došlo i ke změnám v systému školství. Od školního roku 2007/08 vstoupily v platnost na všech základních školách tzv. Rámcové vzdělávací plány základního vzdělávání (RVP ZV). Ty určují co a jak se ve školách daného typu bude vyučovat. Z hlediska vývoje žáka, motorického rozvoje, adaptace na pracovní zátěž, potřeby zdravotní prevence, pohybové úrovně a zájmů žáka je tělesná výchova, jako povinný předmět, rozdělena do samostatných na sebe navazujících etap:

- 1.-2. ročník – vstup do školy, adaptace na pracovní režim a zátěž, utváření základních pohybových dovedností, důležitá je hra s důrazem na prožitek a zdravotní účinek.
- 3.-5. ročník – rozvoj pohybových dovedností, nárůst zájmu o pohybové aktivity.
- 6.-9. ročník – nástup puberty, uplatnění silových a vytrvalostní předpokladů, individualizace, soutěživost (Jeřábek, 2008).

Obsah předmětu tělesná výchova je vyučován v tematických blocích. Učivo je ucelený soubor námětů a výstupů pro uvedené vzdělávací etapy a není děleno do ročníků. Rozlišujeme pouze učivo základní a rozšiřující. Základní učivo by měl učitel nabídnout všem žákům, pro zajištění vzdělávacího standardu a vzdělávacích cílů. Učivo rozšiřující (nezávazné) učitel nabízí v případě rozšířené časové dotace předmětu TV, vyšší pohybové úrovně žáků nebo při lepších podmínkách školy (prostorových či materiálních). Rozšiřující učivo může učitel nabídnout celé třídě, skupinám žáků nebo jednotlivcům. Rozvržení základního i rozšiřujícího učiva v průběhu roku je v pravomoci učitele. Základní učivo vyšší etapy je rozšiřujícím pro etapu nižší. Základní učivo nižší etapy je automaticky součástí základního učiva vyšší etapy. Základní učivo nižší etapy je využíváno k opakování, jako průprava nácviku náročnějších cvičení a ke zkvalitnění pohybových dovedností (Jeřábek, 2008).

Učivo stanovené RVP je školám doporučeno a dle individuálních podmínek na jeho základě škola výuku konkretizuje ve školních vzdělávacích plánech. Zde uvedené učivo se pak stává závazným. Činnosti v předmětu tělesná výchova jsou rozděleny do

několika oblastí. Podstatnou část náplně tvoří činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, kam spadá i atletika. V současné době má již velká část základních škol velmi dobré podmínky pro provozování atletiky, proto ji při tvorbě školních vzdělávacích programů zařazují v doporučeném rozsahu (Jeřábek, 2008).

4.1 Didaktika školní atletiky

Didaktika sportu je aplikací obecné didaktiky na oblast sportovních činností jako zobecnění zákonitostí výkonnostního rozvoje v různých typech sportovních činností. Didaktika školní atletiky zahrnuje vyučovací proces s atletickým obsahem, specifickými úkoly, metodami a formami. Jde o specializovaný tělovýchovný proces se stránkou výchovnou a vzdělávací. Vzdělávací stránka je vyjádřena motorickým učením a s ním spojenými specifickými vědomostmi. Souhrnně se efekt vzdělávací stránky tělovýchovného procesu s atletickým obsahem projevuje ve zvyšování úrovně obecných a speciálních schopností a v získávání atletických dovedností. Výchovná stránka tělovýchovného procesu s atletickým obsahem je bezprostředně spojena se stránkou vzdělávací a vychází z ní. Je zaměřena na výchovné faktory, které kladně ovlivňují úroveň a účinnost vzdělávacího procesu s atletickým obsahem a z nich odvozené i faktory obecně výchovné (Dostál aj., 1992, Dovalil aj., 1992).

Didaktika tělesné výchovy v současné škole se ztotožňuje s cílem a úkoly občanské výchovy a vzdělání. Do popředí je stavěn požadavek všestranně rozvinuté osobnosti žáka. K tomuto požadavku přispívá atletika výrazným způsobem:

- napomáhá všestrannému rozvoji pohybových schopností,
- upevňuje a zdokonaluje pohybové dovednosti, které jsou základem všestranného motorického rozvoje, pracovní připravenosti,
- podporuje růst zdatnosti a všeobecné tělesné výkonnosti, podílí se na upevnění zdraví a odolnosti žáků,
- napomáhá k výchově kladných morálních a volních vlastností, zejména houževnatosti, ukázněnosti, kolektivnosti, oceňování vlastních sil (Dostál aj., 1992).

4.1.1 Atletika na 1. stupni ZŠ

Běh, skoky, házení a překonávání překážek přirozenou formou slouží především rozvoji obecných pohybových schopností žáků 1.stupně základní školy při výuce atletiky. Zvládnutí základních atletických činností je předpokladem přiměřeného výkonu. Předpokládá se, že vyučovací lekce s atletickým obsahem budou realizovány jak na hřišti, tak v terénu. Při nácviku navozuje učitel takové situace, aby si žáci vytvořili představu o nacvičovaných atletických dovednostech, především pomocí zrakového analyzátoru. Žáci se učí atletickým pohybům komplexně, někdy i ve zjednodušené formě (hod z místa) a za zlehčených podmínek (skok daleký odrazem z pásma širokého 50 cm). S ohledem na funkci atletiky ve školní tělesné výchově na tomto věkovém stupni je vhodné nacvičovat i modifikované atletické disciplíny (skok dalekovysoký, hod na cíl, běh přes upravené překážky 5 – 7 krokovým rytmem apod.). Hlavní úkolem na 1.stupni ZŠ je seznámení s atletikou a vytvoření správných návyků pro běhy, skok daleký a hod míčkem. To vše především formou přirozených cvičení a drobných pohybových her (Dostál aj., 1992).

4.1.2 Atletika na 2. stupni ZŠ

Atletika zahrnuje zhruba 20 % času věnovaného tělesné výchově u hochů, 16 % u dívek. Výcvik probíhá na hřišti nebo v terénu převážně v blocích na podzim a na jaře (Dostál aj., 1992).

Atletika je zařazena do osnov na všech stupních škol, a to v rozsahu, který odpovídá možnostem školní výuky – 2 hodiny tělesné výchovy týdně, atletice je věnováno cca 10 – 15 hodin ročně.

Atletické disciplíny nebo jejich prvky jsou obsahem kondičních cvičení přibližně se stejnou funkcí jako na 1. stupni ZŠ. Atletický program je oproti 1. stupni více rozšířen např. o vrh koulí, hod granátem či skok vysoký. Jednotlivé základní atletické disciplíny slouží jako kontrolní cvičení, v nichž se ověřuje výkonnost žáků.

V procesu nácviku je hlavním prostředkem pro vytvoření představy vedle ukázky i přiměřený výklad přizpůsobený mentální úrovni dětí tohoto věku. Při prvních

praktických pokusech provádějí žáci techniku zařazených disciplín převážně komplexně ve zjednodušené formě (skok do dálky z kratšího rozběhu, vrh lehčím náčiním apod.). Pro nácvik a zdokonalování techniky navozuje učitel herní a soutěžní situace. Zařazuje průpravná a imitační cvičení, dbá na to, aby výuka byla emocionální. V tomto věku ukazuje se vhodné posuzovat občas techniku izolovaně od výkonu – ten je do jisté míry ovlivněn úrovní tělesného rozvoje (Dostál aj., 1992).

Při volbě disciplín přihlížíme k povětrnostním a terénním podmínkám. Účelné je nacvičovat štafetový běh a skok do dálky až po zvládnutí rychlého běhu, skok do výšky až po skoku do dálky, hod granátem až po hodu míčkem, vrh koulí až po zvládnutém přípravném koulařském cvičení. Vytrvalostní běh nacvičujeme po celý rok, neboť má nezanedbatelný zdravotní význam. Můžeme se mu věnovat i v zimních měsících, pokud je vhodný terén, přiměřené hygienické podmínky a samozřejmě také kvalitní oblečení (např. fartlek). Nácvik atletických disciplín provádíme většinou na hřišti nebo v terénu. Ovšem i v tělocvičně můžeme např. při nepříznivém počasí či v zimních měsících procvičovat některé disciplíny např. starty pro sprinterské běhy, štafetový běh, skok do výšky, vrh plným míčem (medicinbal). Tělocvična je důležitá pro přípravná cvičení všech atletických disciplín. Obsah učiva v atletice rozdělujeme stejně jako ve všech tematických celcích na:

- základní učivo, které si má a může osvojit převážná většina žáků, je závazné pro učitele i žáky
- rozšiřující učivo, které není závazné, se využívá pro osvojení základního učiva, k další motivaci žáků, k rozvoji schopností a dovedností se zřetelem na individuální předpoklady. Výběr rozšiřujícího učiva umožňuje respektovat podmínky školy, zájmy žáků, učitelů, místní tradice apod.

Učivo tvořící základní atletické disciplíny, běhy, skoky, hody se v praxi využívá jako tematický celek ve všech ročnících a jeho obsah se upravuje podle individuálních psychomotorických vlastností žáků s přihlédnutím k úrovni jejich biologického vývoje. Praktické pohybové činnosti se využívají i k osvojení určitých poznatků (Jeřábek, 2008).

Cílem tematického celku je osvojit si speciální dovednosti v základním učivu a podle individuálních schopností i další pohybové činnosti z rozšiřujícího učiva.

Prostřednictvím běhů, skoků a hodů se rozvíjejí základní pohybové schopnosti: rychlostní schopnosti, aerobní vytrvalost, výbušnou sílu horních a dolních končetin, obratnost a koordinaci, což přispívá k celkovému tělesnému rozvoji a zvýšení tělesné zdatnosti žáků. Žáci zvládnou základy techniky běhu, skoku do dálky a do výšky, hodu kriketovým míčkem a granátem. Osvojí si základní poznatky o technice nacvičovaných disciplín, osvojit si atletickou terminologii a pravidla soutěží. Zvládnou zásady organizace vyučování, bezpečnosti při výcviku a první pomoc při nácviu a zdokonalování učiva (Rychetský a Fialová, 2004).

V průběhu výuky atletiky na 2. stupni ZŠ by žáci měli zvládnout následující atletické disciplíny:

- Běhy: základy techniky šlapavého i švihového běhu, speciální běžecká cvičení, nízký start (výběh z bloků), štafetová předávka spodním obloukem, vytrvalý běh v terénu v trvání do 20 min.
- Skoky: odrazová průprava, odraz s předpětím, skok do dálky skrčnou technikou, skok do výšky způsobem flop.
- Vrh a hody: průpravné odhody koulí, koulařská gymnastika, vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg) z místa i se sunem, hod míčkem či granátem z místa a se zkřížným krokem z krátkého rozběhu.

Dále by si žáci měli osvojit i některé teoretické znalosti. Pojmy olympijské disciplíny, názvy i neosvojovaných disciplín a užívaného náčiní, základní pravidla atletických soutěží. Žáci by měli být schopni uspořádat jednoduchou atletickou soutěž včetně rozhodování a vyhlášení vítězů. V průběhu výuky atletiky by si měli všichni žáci osvojit průpravná atletická cvičení použitelná pro rozvoj pohybových schopností a dovedností i v ostatních sportech. Při vhodných podmínkách je možné zařadit do výuky i nácvik pokročilejší techniky u již zvládnutých disciplín, příp. základní techniku dalších atletických disciplín (Jeřábek, 2008).

Zásadní výcvikové, výchovné a organizační požadavky atletické výuky jsou výrazně ovlivněny specifikou školní atletiky:

- základní atletické disciplíny, kterým se v hodinách tělesné výchovy věnujeme, jsou v převážné většině svým původem přirozenými pohybovými činnostmi,

s jejichž určitou znalostí přichází žák do školy, to může vést k domněnku, že atletice se není třeba učit,

- většina atletických disciplín je obsažena v osnovách všech stupňů škol, to může vést učitele ke každodennímu opakování týchž postupů, metod a forem nácviku bez ohledu na věk žáků, jejich měnící se úroveň mentální i pohybových schopností,
- na výkonu v atletických disciplínách se podílí úroveň pohybových schopností, stupeň racionální techniky a stupeň tělesného rozvoje (tělesná výška, hmotnost) vedle věku. Tuto okolnost je třeba brát v úvahu při posuzování vztahu výkon – technika (Dostál aj., 1992).

4.2 Proces nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín

Žáci si za vlastní aktivní spolupráce zdokonalují základy techniky jednoduchých atletických disciplín a prvků (již osvojených v raném dětství), jednak si osvojují techniku dalších atletických disciplín, se kterými se teprve seznamují. Současně s tím mají žáci zvládnout i příslušné vědomosti např. základní pravidla či názvosloví (Dostál aj., 1992).

Atlet se seznámí s technikou disciplín pomocí smyslových orgánů (zraku, sluchu, jednorázového pokusu). Nejlépe se to podaří prostřednictvím přímé ukázky a přiměřeným výkladem či pomocí obrazového materiálu. Důležitý je nejen popis techniky samotné, ale i upozornění a zdůvodnění „uzlových“ bodů, tj. těch okamžiků v průběhu pohybu, kdy dochází ke změně směru, rytmu, změně v průběhu pohybu, kdy dochází ke změně směru, rytmu, změně v pohybu jednotlivých částí těla, změně při vynaložení úsilí apod. Cvičenec si tak vytvoří vlastní představu o nacvičované či zdokonalované technice (Choutková a Fejtek, 1989).

Základní zásady a pravidla, které nácvik usnadňují a urychlují:

- ***Uvědomělost a aktivita*** velmi významně zvyšují účinnost prováděných pohybů. Souvisí velice těsně s tím, jak mladí atleti chápou podstatu a cíle nácviku a tréninku vůbec, jak se snaží pohybové úkoly plnit a splnit.

- **Názornost** předpokládá široké využití různých smyslových orgánů, které se doplňují, a tak upřesňují obraz nacvičovaných pohybů. Prvořadou úlohu zde hraje přímý styk se skutečností. Jedním z důležitých prostředků názornosti je slovo.
- **Přiměřenost** zajišťuje takový způsob nácviku, který odpovídá možnostem cvičenců, to se týká výkladu, výběru tréninkových prostředků, opravování chyb, počtu opakování, délky nácviku apod.
- **Systematičnost** se týká pravidelnosti nácviku, postupnosti při zvyšování náročnosti cvičení, střídání zatížení a odpočinku (Choutková a Fejtek, 1989).

4.3 Motorické učení

Motorické učení je průběh osvojování a zdokonalování pohybových dovedností. Je závislý na momentální úrovni pohybových schopností. Z toho vyplývá skutečnost, že s postupným zvyšováním úrovně pohybových schopností a při racionálním způsobu nácviku a zdokonalování se stává technická dovednost účelnější a účinnější. Učení motorickým dovednostem provází člověka celý život. Průběh a výsledek motorického učení je ovlivněn rovněž motivací, pohybovými předpoklady, cílem učení, stimulací, percepcí a prezentací pohybové dovednosti, motorickou reakcí a její korekcí, zpevněním a retencí, integrací a transferem (Hošek, 1975).

V souladu s teorií motorického učení rozlišujeme v procesu nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín čtyři fáze, které přecházejí plynule jedna v druhou (Dostál aj. 1992)

4.3.1 První fáze motorického učení

V první fázi motorického učení (**generalizační**) se žák se seznamuje s pohybovou činností prostřednictvím smyslových orgánů. Buď jde o komplexní atletickou disciplínu (především tehdy, jde-li o cyklický pohyb, např. běh) nebo o určitý technický prvek či fázi pohybu. Volba jedné z uvedených alternativ je závislá:

- na charakteru atletické disciplíny a na její technické náročnosti (hod míčkem, skok o tyči),
- na věku žáků (žáci mladšího a středního školního věku spíše chápou pohybovou strukturu jako celek),
- na pohybové úrovni žáků (žáci pohybově nadanější a zkušenější zvládnou snáze náročnější techniku, dokážou i složitější technické vazby napodobit),
- na podmínkách výuky (nacvičování menších pohybových celků a prvků techniky je organizačně i z hlediska bezpečnosti pro učitele méně náročné).

Seznámení žáků s pohybovým úkolem se děje přímou ukázkou a výkladem učitele, případně prostřednictvím obrazového materiálu. Učitel pohyb popisuje, zdůvodní a upozorní na uzlové body příslušné pohybové struktury (změna rytmu, změna směru, změny v pohybu jednotlivých částí těla, změna ve vynaloženém úsilí, zapojení volního úsilí apod.). Seznámení slouží k vytvoření představy o nacvičované technice a současně motivuje žáka, aby se sám pokusil o provedení. Jde-li o nácvik atletických disciplín, jejichž podstatou jsou přirozené pohybové činnosti, konfrontuje žák nově vytvořenou představu s vlastní zkušeností, případně koriguje dřívější představu. Pak následující praktické pokusy, při nichž mají značný význam další verbální instrukce učitele, motivují žáky, usnadňují jejich orientaci, zpřesňují jejich představu. První praktické pokusy žáků bývají nekoordinované, cvičící aktivují též svalstvo pro danou činnost nepotřebné. S tím se shledáváme především při nácviku zcela nové techniky (Dostál aj., 1992, Rychtecký, 1975).

4.3.2 Druhá fáze motorického učení

Ve druhé fázi motorického učení (**diferenciační**) dochází k opakování nacvičovaných pohybů a k jejich upevňování. Pohyb se stává koordinovaný, zpřesňuje se představa o něm, a to má rozhodující význam pro regulaci celé pohybové činnosti. Pokud zvolíme analyticko-syntetickou metodu nácviku, dochází postupně ke spojování zvládnutých prvků a fází techniky v jeden pohybový celek. Žák zvládne **uzlové body** a je schopen provést příslušnou atletickou disciplínu vcelku. Délka tohoto procesu je rozdílná s ohledem na úroveň koordinačních schopností jednotlivých žáků. Úloha učitele v této etapě výcviku je důležitá zejména v tom, že udržuje aktivitu žáků, pomáhá

překonávat neúspěchy, opravuje chybná provedení vhodným doporučením, pomocí, pomocí signálu, zařazením průpravných, „nápravných“ a napodobivých cviků. Významnou úlohu při opravování chyb hraje žákovský kolektiv.

Vnější projev této fáze motorického učení je již **diferencovaný**, dochází k aktivaci převážně vybraných svalů potřebných pro činnost. Postupné zdokonalování pohybové činnosti se děje jednak opravováním chyb, jednak hlubším pochopením techniky. Mechanismem zpětné vazby se správné provedení odlišuje od nesprávného (Dostál aj., 1992, Rychtecký, 1975).

4.3.3 Třetí fáze motorického učení

Třetí fáze motorického učení (**automatizace**) je etapou dalšího zdokonalování pohybu, tj. zvládnutí atletické disciplíny vcelku. V této fázi výcviku se žák učí provádět nacvičenou techniku za změněných vnitřních i vnějších podmínek. K vnitřním počítáme zejména měnící se pohybové schopnosti a vnitřní funkce, k vnějším soutěžní situace (provádění „na výkon“) a též změněné klimatické a materiální podmínky. Dochází k upevňování kvantitativních a kvalitativních stránek pohybové činnosti. To se promítá ve stoupající výkonnosti, nacvičená racionální technika se stává prostředkem k relativně maximálnímu individuálnímu výkonu.

Z hlediska vnějšího projevu jsou již pohyby koordinované a v některých fázích techniky se jeví jako automatizované. Dochází k ustálení časových a prostorových proporcí pohybu, spojených s přesně časovým volným úsilím (Dostál aj., 1992, Rychtecký, 1975).

4.3.4 Čtvrtá fáze motorického učení

Čtvrtá fáze motorického učení (tvořivá koordinace) se vyznačuje aplikací zvládnuté dovednosti v rozličných podmínkách, v situacích náročných na volní úsilí.

Je pochopitelné, že účinnost nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín bude nejvyšší, bude-li učitel postupovat diferencovaně ve všech fázích motorického učení, tj. při vytváření představy, při regulaci pohybové činnosti, při stanovení délky jednotlivých fází učení i při stanovení cílových požadavků. Učitel se může při práci s velkým třídním kolektivem těžko vyrovnat s tímto požadavkem. Praxe ukazuje, že splnění tohoto úkolu je neefektivnější při skupinovém nácviku, žáci jsou rozděleni do družstev s relativně stejně vyspělými jedinci, přibližně stejné motorické úrovně, případně i zhruba stejné výkonnosti. Diferenciace se pak týká cílových požadavků, obsahu i metod nácviku (Dostál aj., 1992).

4.4 Metody v tělovýchovném procesu s atletickým obsahem

Obecně uznávané pracovní postupy a metody užívané v tělovýchovném procesu je třeba chápat jako návod pro tvořivou práci učitele v konkrétních podmínkách a situacích. Vyučující volí příslušný pracovní postup či metodu na základě znalosti jejich podstaty, přihlíží především:

- k obsahu (atletická disciplína, jejich charakter, složitost),
- k věku a úrovni žáka (jejich zkušenosti, technická a mentální vyspělost, úroveň pohybových schopností),
- k materiálním podmínkám výcviku (velikost hřiště, množství žáků, množství nářadí a náčiní),
- k vlastním zkušenostem, teoretické a praktické připravenosti.

Základní pracovní postupy při motorickém učení jsou postup **komplexní** (nácvik pohybových dovedností v celku) a postup **analytický** respektive analyticko-syntetický – a synteticko – analytický nácvik po částech a jejich spojení v pohybový celek (Dostál aj., 1992).

4.4.1 Komplexní postup

Komplexní postup znamená učit atletickou disciplínu vcelku (naráz), a to na základě komplexní představy žáků. Jde o atletické disciplíny cyklického charakteru a dále takové, které představují jednoduché a základní pohybové úkony. Z důvodu psychologických je výhodnější používání komplexního postupu u žáků mladších. Při nácviku vycházíme od nejjednodušších a nejsnazších variant disciplíny (např. běh na nízkých překážkách, vrh koulí z chůze apod.). Doporučuje se též v počátcích nácviku provádět nacvičovaný pohyb v pomalejším tempu nebo i s jiným ulehčením. Ani při ukázce, ani při prvních pokusech žáků nezdůrazňujeme detaily pohybu.

Komplexní postup má výhodu v tom, že žáci vidí bezprostředně výsledky svého snažení, že se učí technice příslušné disciplíny v přirozené podobě. Nevýhodou je větší možnost vzniku chyb, obtížnější jejich odstraňování. Použití komplexního postupu je velmi náročné pro pedagoga, zejména při práci s větším počtem žáků (Dostál aj., 1992).

Při vlastních atletických cvičení provádíme celý atletický pohyb nebo jeho podstatné části. Pohyb nestylizují, nevytrhují jeho jednotlivé části, nezdůrazňují analytický rozvoj jedné vlastnosti, svalové skupiny atd., ale naopak přiměřeně rozprostírají nároky na celý organismus v poměrech, jaké vyžaduje příslušná disciplína. Hlavním přínosem vlastních atletických cvičení je, že učí komplexnímu atletickému pohybu (Vacula aj., 1983).“

4.4.2 Analyticko - syntetický postup

Podstatou tohoto postupu je fakt, že nacvičovanou disciplínu rozkládáme na menší části, fáze či prvky a po jejich zvládnutí ji postupně skládáme v jeden pohybový celek. I při nacvičování jednotlivých fází pohybu musí mít žáci neustále představu, která fáze pohybu předchází a která následuje, jaké jsou jejich vzájemné vazby, jak se budou nacvičované části spojovat. Je třeba počítat s tím, že při spojování zvládnutých částí nastává změna ve struktuře pohybu, např. hod z místa má jinou kvalitu než hod po rozběhu, vrh z místa než vrh ze sunu. Rozhodující je proto sladění jednotlivých fází

techniky v plynulý sled, celistvost. Teprve po zvládnutí racionální techniky dbáme na to příslušné volní úsilí, a tím i na výkon.

Výhoda analyticko-syntetického postupu je v tom, že nácvik je snadnější, vznik chyb méně častý, organizace nácviku méně náročná. Nevýhodou je zdoluhavost nácviku, náročnost na cílevědomost a schopnost abstrakce a představivosti, neboť při nácviku jednotlivých částí pohybové struktury nemusí být zachována táž posloupnost, jaká je v konečném tvaru. Oba pracovní postupy se v praxi často doplňují a kombinují (Dostál aj., 1992).

4.4.3 Synteticko – analytický postup

Vychází z rovnocennosti obou předchozích struktur. Užívá se především ve sportovních hrách kde je třeba tyto dvě struktury včasné kombinovat. V hodinách s atletickou náplní se tento vyučovací postup nevyužívá.

4.5 Organizační formy vyučování

Organizační formy vyučování je způsob uspořádání celého vyučovacího procesu, jeho složek (učitele, žáka, učiva) a vzájemných vazeb v čase (dynamická stránka) a v prostoru (statická stránka). Každá organizační forma vyjadřuje zároveň vnitřní strukturu systému řízení výuky a ovlivňuje řadu faktorů jako například metody. Pojem organizační formy vyučování zahrnuje v praxi vyučovacího procesu jednotlivé uskutečňované a uskutečnitelné konkrétní způsoby: prostředí, ve kterém se vyučování uskutečňuje, časové formy organizace a organizace vzájemné součinnosti učitele a studentů (Malach, 2003).

Organizační formy vyučování lze dělit podle různých kritérií, např.:

- podle vztahu k osobnosti studenta (výuka individuální, skupinová, hromadná atd.),

- podle charakteru výukového prostředí a organizace práce (výuka ve třídě, v knihovně, exkurze, domácí úlohy, atd.),
- podle délky trvání výuky (vyučovací hodina, dvouhodina, atd.),
- podle míry povinnosti (povinné, nepovinné, volitelné atd.),

Učitel volí tvořivě organizační formu v závislosti na:

- cíli své práce;
- charakteru látky;
- připravenosti a specifických potřebách studentů i jejich individuálních zvláštностech;
- možnostech, které má v dané škole k dispozici.

Podle délky trvání můžeme vyučovací formy rozdělit:

- základní výuková jednotka (klasická vyučovací hodina; zpravidla 45 minut);
- vícehodinová výuková jednotka (práce v terénu, kurzy; např. 90 nebo 180 minut);
- zkrácená výuková jednotka např. krátká instruktáž před exkurzí (Malach, 2003).

4.5.1 Vnitřní diferenciac

Jednou z cest, jak zvýšit účinnost výchovně vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově, je vnitřní diferenciac v rámci třídy (oddělení). Učitel vychází z existujících rozdílů v tělesném, motorickém a intelektuální vývoji dítěte stejného kalendářního věku. Diferencovaný přístup při vyučování atletice se týká cílových požadavků, obsahu, metod a forem. Nezbytným předpokladem diferencované výuky je znalost jednotlivých žáků. Diferencovaná výuka atletiky, pokud jde o nácvik a zdokonalování techniky, vyžaduje velice přesnou a náročnou organizaci vyučovací lekce včetně respektování bezpečnosti žáků (Dostál aj., 1992).

4.5.2 Skupinové vyučování

Dobrou možnost k diferenciaci poskytuje skupinové vyučování. Pro atletický výcvik je vhodné dělit žáky podle výkonnosti, zpravidla do stálých družstev. Na střední škole, kde se vyučuje atletice jako výběrovému sportu, je vhodné dělit žáky podle specializace. Je-li pro družstvo stanoven různý cílový požadavek (vyjádřený diferencovaným výkonem), je určen zpravidla jednotný postup, a tomu odpovídající učivo pro všechny skupiny. Týká-li se diferencovaný cílový požadavek techniky (1.družstvo skok vysoký skrčmo, 2.družstvo flop), je pak v jednotlivých družstvech rozdílný i postup a učivo. Stejně tak při stejném požadavku pro všechna družstva lze diferencovat prostředky a zpravidla i učivo. Diferenciace učiva se týká jak kvantity cvičení (počet pokusů, počet naběhaných metrů), tak i podmínek (výška překážek, váha náčiní) a pochopitelně výběru cvičení. Praxe i výzkumy potvrzují, že skupinové vyučování zvyšuje iniciativu žáků a jejich samostatnost, poskytuje příhodné klima pro socializaci žáků a plní i didaktické úkoly, žáci se učí opravovat nedostatky a radit si navzájem. Méně časté při atletické výuce je rozdělení žáků do heterogenních skupin z hlediska výkonnosti. Takové dělení organizuje učitel čas od času při soutěžích, turnajích apod. se specifickým záměrem poskytnout stejné závodní podmínky výkonnostně rovnocenným kolektivům, v nichž bodují žáci podle svých možností (Dostál aj., 1992).

4.5.3 Hromadné vyučování

Dle Dostála aj. (1992) některé atletické disciplíny umožňují, aby výcvik v nich probíhal hromadnou formou výuky bez snížení efektivnosti, bez zbytečných prostojů. Např. nácvik startu, překážkového běhu, probíhání rovinek se provádí „proudem“. Návrat na výchozí stanoviště je současně nezbytným odpočinkem mezi jednotlivými pokusy. Při hromadném výcviku lze diferencovat požadavky na jednotlivé žáky tím, že probíhají stanovené úseky jim dostupným tempem, na rozdílně vysokých překážkách.

4.5.4 Problémové a programové vyučování

V současné době se objevují pokusy aplikovat v tělesné výchově problémové a programové vyučování. Postup při řešení problémové situace zváží žáci sami při výběru vhodných cvičení, jednak své možnosti, zkušenosti a znalosti. Klíčovým momentem této výuky je ověření správnosti postupu. Při důsledném dodržování naprosté samostatnosti žáků se stane, že řešení úkolu bude delší než při výcviku za přímého řízení učitelem, je třeba počítat i s omyly, jichž e žáci při vlastním postupu dopustí. Konečný efekt tohoto postupu nutno hodnotit více z hlediska výchovného a didaktického.

U programového vyučování jde o stanovení takového postupu, při němž žáci zvládají pohybový úkol pomocí prvků, do nichž je učivo rozloženo, při průběžné kontrole dosažených výsledků (zpětná vazba). Použití uvedených prvků spolu s důsledným uplatněním principu řízení se realizuje ve specificky vytvářených programech (Dostál aj., 1992).

4.6 Obecné zákonitosti růstu a vývoje organismu

Růst je základní vlastností organického života a je charakteristickým znakem vyvíjejícího se dětského organismu. U dětí patří k důležitým ukazatelům také zdravotní stav. Základními znaky pro hodnocení růstu dětí a mládeže jsou tělesná výška a tělesná hmotnost. Kromě nich se často zajímáme o další znaky, kterými jsou např. ukazatelé rozvoje kostry, svalstva, podkožního tuku i dalších orgánů. Měříme délky lidského těla, obvody částí těla, měříme tloušťku kožních řas apod.

Růstem rozumíme spíše kvantitavní děj, zvětšování počtu a rozměrů buněk, tkání a orgánů. Současně s růstem však nastává další důležitý kvalitativní děj, a to vývoj, tj. změny v činnostech organismu. Oba děje spolu úzce souvisí: s růstem dětí je spojen i vývoj jejich orgánů a fyziologických funkcí a naopak s vývojem je spojen růst. Růst a vývoj jsou ovlivňovány celou řadou faktorů. K vnitřním faktorům patří zejména faktory genetické, jimiž je ovlivňován jednak celkový růst těla a jeho jednotlivých částí, a také rychlost růstu, kterým je dosaženo konečných rozměrů. K významným faktorům

zevním patří zejména vliv sociálního prostředí, stav výživy a v neposlední řadě také vliv prováděných tělesných cvičení.

Růst a vývoj člověka dělíme na prenatální – před narozením a postnatální – po narození. Zvláště velká rychlost růstu a vývoje je v období prenatálním, po narození se rychlost růstu zmenšuje (Sobolová, 1973).

Růst a vývoj dětí rozdělujeme do několika věkových období:

a) **předškolní věk (0 – 6 roků):** jde o první neutrální dětský věk, kdy nepozorujeme zjevné rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Věk novorozenecký zahrnuje období 0 – 1 měsíc života, věk kojenecký 1 měsíc – 1 rok, věk batolivý 1 – 3 rok. Podle poměru tělesné hmotnosti k výšce mluvíme také o období první plnosti (2 – 4 rok) a o období první vytáhlosti (5 – 7 rok).

b) **Mladší školní věk (6 – 11 roků):** v tomto období se objevují nápadnější sexuální rozdíly, začínají se vyvíjet druhotné pohlavní znaky. U chlapců nastupuje období druhé plnosti ve věku 8 až 11 let, u dívek období plnosti nacházíme ve věku 8 – 10 let. Období je charakterizováno prepubertou (Příhoda, 1967, Štilec, 1989).

c) **Střední školní věk (11 – 15 roků):** období je charakterizováno probíháním puberty s rozvojem sekundárních i primárních pohlavních znaků, kdy nastává plné somatické rozlišení mezi chlapci a dívkami. U chlapců zde nastává období druhé vytáhlosti ve věku 13 – 16 let a podobně u dívek ve věku 11 – 14 let. Ve vývoji a růstu zde předbíhají dívky chlapce (Příhoda, 1967, Štilec, 1989).

d) **Starší školní věk (15 – 18 roků):** toto období je charakterizováno jako období třetí plnosti, u chlapců v 17 letech a u dívek v 15 letech. Nazývá se také obdobím postpuberty, adolescence (Příhoda, 1967, Štilec, 1989).

e) **Dospělý věk:** zpravidla mluvíme o dospělosti u **mužů asi v 18 letech**, u **dívek asi v 17 letech**. Musíme si však být vědomi toho, že růst a vývoj jednotlivých orgánů ještě pokračuje. Jestliže se zastavuje na konci staršího školního věku růst, vývoj pokračuje asi až do 25 roku (Příhoda, 1967).

4.6.1 Obecná charakteristika věkového období 11 – 15 let

Přirozená pohybová aktivita příznivě ovlivňuje nejen zdravý vývoj člověka, ale současně je také vhodnou a účinnou ochranou proti vzniku civilizačních chorob. Proto má pohybová aktivita v každém věkovém stupni odpovídat biopsychickému vývoji a momentálnímu zdravotnímu stavu.

Toto období je z hlediska vývoje charakterizováno velice složitým vývojem, spojeným s celou řadou významných změn. Kolem 12. roku nastupuje období puberty, které definitivně utváří organismus pro další život, dítě se postupně vyvíjí v dospělého člověka. Období dospívání silně ovlivňuje motoriku dítěte. Růst kostry a svalstva, zvláště končetin, je nerovnoměrný, někdy až překotný. Dochází k určité nerovnováze, která se projevuje i v pohybu. V tomto období vznikají již typické ženské a typické mužské morfologické znaky. Vzhledem k tomu, že svalstvo roste rychleji do délky než do šířky, mají děti v tomto období relativně menší sílu. Tyto veškeré růstové nerovnoměrnosti i funkční disharmonie v organismu mají silný vliv na motoriku. Zvláště u dětí, které se nevěnují pravidelně tělesné výchově, dochází v období puberty ke značnému zhoršení motoriky. Projevuje se to zvláště ve zhoršení obratnosti, přesnosti pohybů. Uvedené jevy vrcholí v období dospívání u děvčat průměrně ve 13 letech, u chlapců o něco později (Štilec, 1989).

Pohyby se stávají nekoordinovanými a to tím více, čím rychleji probíhá růst a čím je větší disproportionálnost ve vývoji. Zhoršuje se hlavně přesnost a plynulost pohybu, z hlediska dynamiky pohybu pozorujeme často nepřiměřenou kontrakci svalů antagonistů, takže motorický projev je strnulý. Na druhé straně se pubescenti učí všem pohybům daleko uvědoměleji, jsou schopni analýzy, rychleji chápou. Význam pohybu je v celé své rozmanitosti a složitosti mimořádný a nemůžeme ho ničím nahradit. Člověk se fylogeneticky vyvíjel stále v závislosti na tělesném pohybu, který mu umožňoval jeho existenci. Nedostatek aktivního pohybu často způsobuje pohybové a funkční nedostatky dítěte. Při pohybové činnosti dochází k tzv. reakčním projevům, které se promítají v celém organismu. Nejvíce je můžeme pozorovat na oběhovém, pohybovém a dýchacím systému (Belšan, 1980).

Otázka volby pohybové aktivity ve vztahu ke stupni vývoje je otázkou složitou a nesmírně závažnou. Je třeba, aby odpovídala potřebám dítěte a optimálně podněcovala

jak jeho vývoj, tak i zdraví a výkonnost. Při jejím výběru musíme vždy vycházet z fyziologických a biologických zákonitostí (Švejcar, 1991).

V současné době se stále více omezuje přirozená pohybová aktivita v důsledku civilizačních změn nejen u dospělých, ale i u dětí. Negativní jevy, které vyplývají z nedostatku pohybu:

- dochází k vnitřním změnám v dětském organismu, mění se poměry nejen v činnosti vnitřních orgánů, ale i ve stavbě těla. Důsledkem je obezita!
- Vytrácejí se důležité podněty ovlivňující vývoj orgánů. Mění se rychlost a směr ukládání vápníku v kostech, který významně ovlivňuje růst kostí do délky a podílí se přímo i na pevnosti kostí.
 - Chybějí potřebné podněty pro nervosvalovou koordinaci.
 - Také v buňce dochází k negativním projevům. Při jejím nedostatečném dráždění dochází ke snížení pracovní schopnosti svalu.
 - Chybějí potřebné podněty v psychické oblasti.
 - Celkové projevy dítěte jsou zřetelně ovlivněny (Příhoda, 1967).

4.6.2 Psychický vývoj

Dospívání přináší mnoho změn nejen v tělesném zrání, ale též ve vývoji psychiky. Právě v tomto období jsou nápadné změny celé psychické struktury. Dítě se mění ve zcela jinou osobnost, ztrácí své dětské vlastnosti ve vzhledu i v chování a stává se mladým mužem či mladou ženou. Psychické a sociální změny rozšiřují pubescentovi životní obzor, jeho poznávání postupně získává všechny znaky poznávání dospělého. Jeho citová a sociální oblast se obohacuje o nové dimenze, začíná uvažovat o problémech, které mu dříve byly cizí, hlouběji proniká do obsahu a podstaty života, uvědomuje si jeho důležitost, přemýšlí o svém budoucím povolání, formuje si odpovědněji svůj názor na svět apod. Mladý člověk se začíná měnit ze dne na den, odpoutává se rychle od vlivu dospělých, jeho psychika se začíná všestranně obohacovat a probouzí se u něho pohlavní pud. V psychice dospívajícího však zanikají rozpory, které jsou často skryté a utlumované, a proto se psychické jevy charakteristické pro dospívajícího dají obtížně zkoumat. Celkový intenzivní psychický vývoj v oblasti

rozumové, citové a volní, aktivita při hledání odpovědi na různé životní otázky jsou charakteristické znaky každého normálně dospívajícího jedince (Belšan, 1980).

Poznávací procesy se v pubertě vyvíjejí a rozvíjejí takto:

Vnímání a představy: druhá signální soustava nabývá postupně v tomto období rozhodující úlohu. Tím se všechna psychická činnost dostane na vyšší kvalitativní stupeň. Vnímání se postupně vyrovnává vnímání dospělého člověka. Dospívající přesně vnímá plochu, prostor, čas. Umí odhadovat hmotnost i velikost předmětů, rozlišuje jemné rozdíly sluchových, čichových a zrakových vjemů. Vnímání se spojuje s úmyslnou pozorností, a tím se odstraňuje předcházející nesoustavnost. Představy dospívajících jsou stejné jako představy dospělých, ztrácejí prvky náhodnosti, ustalují se. Vývoj představ se tedy ubírá dvěma směry: buď se představy blíží schématům nebo si zachovávají ráz názornosti, konkrétnosti, individuálnosti a téměř úplné shody s předmětem (Kuric, 1986).

Pozornost, paměť a fantazie: vývoj pozornosti má své specifické zvláštnosti. Záměrná pozornost nabývá převahy nad bezděčnou, zdokonaluje se její stálost, zlepšuje se i kvalita a rychlost v postihování části většího celku. Záměrná pozornost se v pubertě více přerušuje než v dospělosti. Příčinou není nedostatek pozornosti a neschopnosti soustředit se, ale celková psychická nestabilita. Paměť se v období dospívání vyvíjí rovněž velmi intenzivně, a to především po kvalitativní stránce. Definitivní podoby však dosahuje až po dvacátém roce života. Nejlepší kvalita zapamatování je u pubescentů v té oblasti, v níž jsou jejich zájmy nejintenzivnější. Zájmy jsou těsně spjaty s celým psychickým vývojem člověka. Fantazie se v tomto období silně uplatňuje v mnoha činnostech. Často bývá ještě nereálná, blouznivá, silně působící na sny dospívajícího. Výchovou dobře usměrňovaná fantazie je prospěšná a potřebná. Jestliže však není usměrňována, může se stát v pravém slova smyslu nebezpečnou, protože intenzita a nereálnost zbavuje dospívajícího schopnosti uvažovat a odvádí jej do imaginárního světa. Nejlepším prostředkem usměrnění fantazie jsou kolektivní akce, sportovní činnost (Kuric, 1986).

Myšlení a řeč: se v období dospívání velmi intenzivně rozvíjejí a obohacují po kvalitativní stránce. Myšlení už na kvalitativně nové úrovni odráží jevy objektivní skutečnosti a vyznačuje se svérázností myšlenkových procesů. V tomto období už

definitivně převládá logické myšlení. Dospívající si v této době vytváří skutečnou logiku na abstraktní úrovni, tvoří si úsudky a ověřuje si je, určuje vztahy mezi pojmy, kategoriemi a vyvozuje závěry ze všeobecných soudů. Prostřednictvím řeči je žák schopen vybavovat si abstraktní situace a osvobozuje se od bezprostředního prostoru a času, které jej omezují (Kuric, 1986).

5 TECHNIKA A METODIKA NÁCVIKU ATLETICKÝCH DISCIPLÍN

5.1 Technika a metodika nácviku hladkého běhu

Dle Dostála (1985) je běh cyklický pohyb, jehož základním pohybovým cyklem je běžecský krok. Střídá se v něm oporová a letová fáze. Na dráhu a rychlost těžiště těla můžeme působit pouze v oporové fázi, v letové fázi se běžcovo tělo pohybuje setrvačností.

Běh je přirozený pohyb – lokomoce, při němž se střídá jednooporová a letová fáze. Jsou to tedy opakované skoky (běžecské kroky), jejichž délka a frekvence (střídání) ovlivňují rychlost běhu. Správný běh se vyznačuje uvolněností a plynulostí. Běžec došlapuje buď na přední část chodidla nebo na celé chodidlo. Při odrazu jde druhá noha kolenem vzhůru, bérce před došlapem k odrazu vykývne vpřed. Paže jsou v lokti ohnuty a kývají podél trupu ve směru běhu. Cílem nácviku je osvojení účelné techniky běhu různou rychlostí. Běhat se učíme tzv. „vyběháváním“, tj. volným během, při němž odstraňujeme postupně hlavní technické nedostatky. Uvědomujeme si jednotlivé běžecské pohyby a měníme rychlost běhu. Důležitým prvkem nácviku je zvládnutí setrvačného způsobu běhu, tj. běhu bez maximálního úsilí při stále stejném sklonu trupu, rozsahu pohybu paží a frekvenci kroku (jako při běhu na maximum). Vedle toho využíváme speciální běžecská cvičení, která nazýváme souhrnně běžecskou abecedou (Choutková a Fejtek, 1989).

Dobrá technika běhu se projevuje celkovou uvolněností, plynulostí a maximálním rozsahem pohybu. V technice běhu rozeznáváme dva základní způsoby běhu: a) **šlapavý = akcelerační** – slouží k získání rychlosti, je používán u všech typů startů. Cílem je eliminovat tzv. brzdivou fázi kroku. Všechny pohyby jsou prováděny s maximální dynamikou. Trup je nakloněn vpřed a je zpevněn. Je zde snaha o maximální frekvenci pohybu. Jak narůstá žáková rychlost, dochází k postupnému narovnávání trupu.

b) **Švihový** – slouží k udržení získané rychlosti. U tohoto způsobu dochází k došlapu na přední část chodidla. Rozsah pohybů je maximální, v závislosti na jeho rychlosti. Čím delší trať a nižší rychlost, tím úspornější způsob běhu (Jeřábek, 2008).

Základní speciální běžecká cvičení, nazývané též běžecká abeceda, jsou liftink (kotníkový běh nebo též vázaný klus) a skipink (běh s vysokým zvedáním kolen na místě nebo z místa), dále zakopávání, předkopávání, koleso a odpichy. Odpichy jsou v podstatě dvojí, usměrňované vzhůru nebo dopředu (Dostál aj., 1992).

Učitel musí mít na paměti, že pohybovou sebekontrolu mohou žáci provádět jen při nízké či střední rychlosti. Čím vyšší tempo a s tím spojené nezbytné vyšší volní úsilí, tím jsou podmínky pro sebekontrolu sníženy (Dostál aj., 1992)

Žáček (1970) uvádí metodickou řadu nácviku běhu takto:

1. ukázka správné techniky běhu,
2. na místě: pohyb paží, pohyb nohou,
3. atletická chůze,
4. klus s opravováním chyb,
5. vyběhávání rovinek s postupným zvyšováním rychlosti,
6. stupňovaný běh,
7. setrvačný běh,
8. letmé úseky,
9. rozložené úseky,
10. běh v zatáčce,
11. vběhnutí do cíle,
12. nácvik startu,
13. závod.

Metodické pokyny pro rozvoj rychlosti

Při zařazování běžeckých cvičení nebo různých her na rozvoj rychlosti s převahou lokomocí u mladších žáků a žáků středního věku nemá doba trvání jednoho úseku přesahovat 10 – 15 s. Tato cvičení se opakují v sériích s intervalem odpočinku 2 – 3 minuty. Učitel ve škole může těmto požadavkům přizpůsobit i různé štafety (Juřinová a Stejskal, 1987).

Při rozvoji rychlosti musíme dodržovat zásadu optimálních vnitřních a vnějších podmínek. Především to znamená dodržování optimální délky přestávek mezi rychlostními cvičeními. Žák nesmí nastupovat k dalšímu rychlostnímu cvičení udýchán, tj. ve fázi dosud ještě nezlikvidovaného kyslíkového dluhu. Přestávek může učitel

využít k připomínkám, k dalšímu výkladu nebo k méně náročným, ale důležitým cvičením jako jsou uvolňovací, protahovací a koordinační cviky nárokové malé svalové skupiny (Dostál aj., 1992).

Sportovní výkon u krátkých hladkých běhů je determinován hlavně vysokou úrovní rychlostních schopností. Výsledný čas v těchto disciplínách je určován startovní reakcí, akcelerací, maximální běžeckou rychlostí a rychlostní vytrvalostí (Millerová aj., 2005).

Metodické pokyny pro rozvoj vytrvalosti

Pro rozvoj obecné vytrvalosti dle Dostála aj. (1992) používáme především souvislou rovnoměrnou metodu v aerobní zóně – tj. za přísunu kyslíku. V první fázi rozvoje se zaměřujeme vždy především na postupné prodlužování časové délky trvání běhu. Tempo běhu je mírné, žáci běží v tzv. konverzačním tempu, tzn. že se mohou bez potíží mezi sebou bavit.

Přestože existují různé teorie o způsobech dýchání a počtu dechů na běžecké trati, lze doporučit přirozený způsob dýchání. Při středních a dlouhých tratích je důležité pravidelné hluboké dýchání, většinou určované podle počtu kroku. Dýchá se nosem i ústy (Žáček, 1970).

5.2 Technika a metodika nácviku startu

Startem zahajujeme každý běh, a to co nejúčelněji a se snahou co nejrychleji se dostat do tempa příznačného pro příslušnou trať. Ve školní praxi nejvíce používáme hlavně tři druhy startů: **polovysoký, nízký a polonízký** (Choutková a Fejtek, 1989). Podle délky běžeckého úseku a rychlosti běhu se užívá různých druhů startů, u delších a pomalejších běhů se vysokého či polovysokého startu, u krátkých a rychlých (sprinterských) úseků je to start nízký. Techniku startovního rozběhu nazýváme jako **šlapavý způsob běhu** a běh v trati **švihový způsob** (Žáček, 1970).

Žáček (1970) uvádí metodickou řadu nácviku startu takto:

- 1) letmý start,
- 2) padavý start,

- 3) polovysoký start,
- 4) nácvik nízkého startu – polohy „připravte se!“ a „pozor!“ bez bloků,
- 5) nácvik upevnění bloků,
- 6) nácvik polohy „připravte se!“ a „pozor!“ s bloky,
- 7) vybíhání bez povelu,
- 8) vybíhání na povel.

Polovysoký start

Tento start se používá u běhu na střední a dlouhé tratě. Může být proveden buď v oddělených drahách (při běhu na 800 m) nebo od společné obloukové startovní čáry. Na základní škole vyučujeme startovní poloze s nesouhlasnou polohou paží - vpředu je levá noha a pravá ruka (Dostál aj., 1992).

U startovní polohy je váha těla pouze na nohách, ruce jsou připravené v běžecské pozici. Odrazová noha zaujímá postavení u startovní čáry, švihová noha je těsně za patou odrazové nohy. Většina váhy spočívá na přední pokrčené noze, trup je v náklonu vpřed (Jeřábek, 2008).

Nízký start

Tento start se používá v bězích do 400 m včetně, použití startovních bloků je při něm povinné. Volba postavení startovních bloků závisí na vlastnostech žáka, na jeho tělesné výšce a délce končetin. K nejvhodnějšímu postavení dojde žák zkoušením a proměřováním rychlosti startovního rozběhu (Žáček, 1970).

Startovní polohy a startovní výběh se řídí startovními povel: 1. Připravte se! 2. Pozor! 3. Výstřel. Na první povel zaklekne do startovních bloků. O přední blok se opírá odrazová noha, zadní noha klečí a opírá se chodidlem o zadní blok, paže se opírají o zem, kolmo na ni v šíři ramen, hlava je uvolněna. Na druhý povel se zvedne pánev a ramena se vysunou poněkud vpřed, v této poloze jsou nejvíce zatíženy prsty napjatých paží. Než dojde k dalšímu povelu (výstřelu, tlesknutí či úderu o prkénka), musí být žák v naprostém klidu. Při startovním výběhu pažemi provedeme rychlý „běžecský“ pohyb a současně rychle vykročíme zadní nohou. Vzápětí následuje odraz z předního bloku. Trup je nakloněn vpřed, rychlé, krátké kroky (po špičkách) jsou doprovázeny aktivní prací paží. Trup se postupně napřimuje, kroky se prodlužují, až přejdeme v normální – švihový běh (Choutková a Fejtek, 1989).

5.3 Technika a metodika nácviku štafetového běhu

Štafetový běh je běh družstva, nejčastěji čtyřčlenného, při němž si členové postupně předávají štafetový kolík od startu do cíle. Výkon (čas) ve sprinterském štafetovém běhu závisí jednak na sprinterské úrovni jednotlivých členů družstva, jednak na předávce, jde v podstatě o to, aby byla plynulá a aby štafetový kolík byl předáván v plné rychlosti (Choutková a Fejtek, 1989).

Předání štafetového kolíku se uskutečňuje vždy uvnitř předávacího území a zásadně křížem, tj. z levé ruky do pravé nebo obráceně. Pro školní účely stačí znát předávku spodním obloukem. Úspěšná předávka by se měla uskutečnit asi v 16 – 18 m předávacího území, které je dlouhé 20 m (Jeřábek, 2008, Žáček, 1970).

Štafetový běh cvičíme u žáků 2.stupně základní školy až po zvládnutí základní techniky běhu. Samotný nácvik štafet potom se stává prostředkem běžeckého výcviku. Při nácviku postupujeme od nácviku vlastní předávky k sehrávání dvojic i celých družstev (Žáček, 1970).

Žáček (1970) uvádí metodickou řadu nácviku štafetového běhu takto:

- 1) ukázka, držení kolíku,
- 2) předávání v zástupu na místě,
- 3) předávání ve dvojicích za chůze,
- 4) předávání ve dvojicích v poklusu,
- 5) předávání ve dvojicích v běhu mimo předávací území,
- 6) předávání ve dvojicích v předávacím území,
- 7) souhra celého družstva,
- 8) závod.

5.4 Technika a metodika nácviku překážkových běhů

Překážkový běh je umělou disciplínou. Od hladkého běhu se odlišuje rytmem běhu způsobený přebíháním překážek. Překážkový běh zahrnuje náběh (úsek od startu k první překážce), přeběh překážek, běh mezi překážkami a doběh (úsek od poslední překážky do cíle). Racionální je takové osvojení techniky překážkového běhu, kdy vertikální a horizontální výkyvy těžiště běžce jsou co nejmenší, přeběh překážek co

nejrychlejší a běh co nejplynulejší. Technika překážkového běhu se má co nejvíce blížit technice hladkého běhu (Dostál aj., 1992).

Technika překážkového běhu na rovině je charakteristická tzv. tříkrokovým rytmem: vzdálenost mezi překážkami překonáváme třemi kroky, náběh na první překážku z nízkého startu má zpravidla osm kroků, doběh je individuální. Odraz na překážku začíná náponem odrazové nohy, švihová noha jde přitom ostrým kolenem vzhůru. Při stoupání po odrazu se švihová noha napíná, k úplnému napnutí v kolenu dochází v okamžiku, kdy pata přechází přes překážku. Po přechodu přes překážku švihová noha aktivně dokročí za překážku na špičku. Odrazová noha se po odrazu pokrčí únožmo a přechází v této poloze přes překážku. Dokrok se provádí co nejblíže za překážkou, „ostré“ koleno přetahové nohy napomáhá švihem k odrazu při prvním kroku za překážkou. Osvojení techniky překážkového běhu spočívám především v tom, že žák zvládne překážkovou trať skutečně během (neskáče) ve správném rytmu. K tomu potřebuje vysokou rychlost a dostatečný odraz (Choutková a Fejtek, 1989).

Nácvik techniky překážek je třeba vést a zaměřovat podle toho, jak vyspělé máme cvičence. S těmi nejmenšími jde spíše o přebíhání nízkých překážek bez ohledu na techniku a počet kroků, kdy v rámci her je učíme překonávat různé druhy překážek v co možná největší rychlosti. Neprovádíme s nimi tedy zaměřený nácvik techniky v detailech jako v dalších etapách se staršími dětmi, zhruba od 10 let (Žáček, 1970).

Žáček (1970) uvádí metodickou řadu nácviku překážkového běhu takto:

- 1) ukázka a zdůraznění charakteristických fází,
- 2) rytmické přebíhání na zemi označených úseků v tříkrokovém rytmu,
- 3) postupné zvyšování a oddalování překážek až na nízké v tříkrokovém rytmu,
- 4) nácvik pohybu přetahové (odrazové) nohy – přetahování odrazové nohy stranou přes nízké překážky,
- 5) nácvik pohybu švihové nohy – přetah švihové nohy stranou přes nízké překážky,
- 6) spojení pohybu odrazové a švihové nohy – přechod chůzí středem přes nízkou překážku,
- 7) přebíhání středem přes nízkou překážku v poklusu a mírném běhu,
- 8) postupné oddalování a zvyšování překážek až na závodní rozměry, přebíhání v tříkrokovém rytmu,

- 9) nácvik startu a běhu přes první překážky,
- 10) přeběh celé trati.

5.5 Technika a metodika nácviku skoku dalekého

Skok do dálky je jednou z nejpřirozenějších atletických disciplín. Je to souhrn pohybů od vyběhnutí ze značky přes rytmicky utvářený, přesný a maximálně rychlý rozběh, přípravu k odrazu, vlastní odraz, vzlet pod optimálním úhlem a práci paží a nohou ve vzduchu k doskoku, na závěr samotný doskok. Výkon ve skoku do dálky závisí na rychlosti rozběhu a na schopnosti odrazit se v této rychlosti. Nejpriznivější vzlet je pod úhlem $20 - 22^\circ$, pokud možno rychlostí blízkou rozběhové rychlosti s rozložením hmoty kolem těžiště tak, aby dálkař zaujal co nejvýhodnější doskokovou polohu. Z pohybových vlastností se tedy uplatňuje především rychlost a síla (Beran a kol., 1976).

Skok daleký se skládá ze čtyř částí: rozběhu, odrazu, letu a doskoku. Tyto části na sebe navazují, doplňují se a ovlivňují (Jeřábek, 2008).

Dominanta rychlosti se projevuje především v nejdůležitějších a o výkonu rozhodujících fázích, tj. v závěrečné části rozběhu, v přechodu z rozběhu do odrazu a ve vlastním odrazu (Velebil aj., 2002).

Rozběh

Rozběhem získává skokan horizontální rychlost, která je základem pro rychlost vzletu těžiště. Charakteristickými znaky dobrého rozběhu jsou plynulost, stupňování úsilí a přesnost. Začátek rozběhu je velmi důležitý, neboť v něm je možné udělat nejvíce nepřesností. Ve střední části žák stupňuje rychlost běhu. Závěrečná část je nejobtížnější, v ní se žák připravuje na odraz. Rychlost narůstá až do okamžiku odrazu. V předposledním kroku dochází ke snížení těžiště, tento krok bývá nejdelší. Poslední krok je nejkratší a v jeho průběhu již dochází ke zdvihu těžiště těla (Dostál aj., 1992, Jeřábek, 2008).

Odraz

Odraz má dvě fáze – **amortizační**, během níž skokan ztrácí horizontální rychlost a **akcelerační**, ve které získává rychlost vertikální. Odraz je proveden z celého chodidla „úderem“ téměř natažené nohy o odrazové prkno, švihová noha napomáhá odrazu „ostrým kolenem“, také paže se mírně zvedají (Dostál aj., 1992, Jeřábek, 2008, Žáček, 1970).

Let

Účelem pohybu za letu je především kompenzovat rotace vzniklé na odrazu, udržovat rovnovážnou polohu částí těla kolem těžiště a připravit co nejúčinnější doskok. Pro školní účely je nejvhodnější tzv. **skrčný způsob**, který je koordinačně nejjednodušší. Skokan při něm po odrazu připojuje ke švihové noze, která je ve skrčení přednožmo i odrazovou nohu (jako by seděl) a v sestupné části letu pak předkopává bérce. Paže jdou ze vzpažení do předpažení a napomáhají předklonu trupu v sestupné části letu. Je vhodný zejména pro začátečníky, což na základních školách žáci ve valné míře bývají, neboť při dobrém propracování umožňuje dobře procítit správnou odrazovou polohu skokana (Dostál aj., 1992, Žáček, 1970).

Doskok

Doskok by měl být proveden na téměř přednožené nohy, která mají být na stejné úrovni a u sebe. Po dotyku země se nohy v kolenou pokrčují, skokan přechází do dřepu a vytlačuje kolena vpřed. Trup je předkloněn, paže někdy jdou do zapažení, a zabraňují tak přepadu nazad (Žáček, 1970).

Žáček (1970) uvádí metodickou řadu nácviku skoku dalekého takto:

- 1) Odrasová příprava.
- 2) Spojení běhu s odrazem za snížené rychlosti.
- 3) Nácvik z doskoku.
- 4) Z postupně prodlužovaného rozběhu nácvik odrazu skrčnou technikou.
- 5) Skoky z plného rozběhu skrčnou technikou letu s mohutným předkopnutím před doskokem.
- 6) Vyměření rozběhu.

Skok do dálky nacvičuje převážně komplexním způsobem, tj. provádíme hlavně skok v celku, zpočátku za zlehčených podmínek jako jsou např. kratší rozběh, rozběh z mírného svahu, odraz na libovolném místě z vyvýšeného odrazu. Postupně pak při normálním provedení zdůrazňujeme jednotlivé prvky skoku. Předpokladem nácviku je zvládnutá běžecká technika.

5.6 Technika a metodika nácviku skoku vysokého

Skok vysoký je nejen oblíbená, ale svým vývojem i velmi zajímavá atletická disciplína. Pestrý vývoj disciplíny je završen používáním techniky flop. Současná technika je jednodušší ve srovnání s předchozími způsoby, umožňuje rychlejší rozběh a většinou i vyšší výkon. Skoku vysokému zádovním způsobem – flop se učí skákat již děti na 1. stupni základní školy. Ostatní techniky přechodu přes laťku můžeme využít jako průpravná cvičení pro rozvoj odrazové síly a koordinace. Způsob flop je z důvodu bezpečnosti velmi náročný na materiální vybaven. Pro skokanskou průpravu stačí rovná plocha s pevným povrchem, ale při vlastních skocích přes laťku je nutné měkké doskočiště (Dostál aj., 1992, Choutková a Fejtek, 1989, Jeřábek, 2008).

Dělení pohybu na jednotlivé složky u skoku vysokého je takovéto: rozběh, odraz, přechod laťky a dopad.

Rozběh

Rozběh slouží skokanovi především k nabrání rychlosti. Začíná v přímém směru a v závěru je pohyb veden po oblouku. Až teprve v posledních pěti krocích rozběhu vybočuje z kolmého směru vůči laťce do oblouku, kdy dochází k odklonění trupu směrem do středu oblouku, aby skokan kompenzoval odstředivou sílu, která na něj v tento moment působí. V posledních dvou krocích přichází příprava na odraz. Poslední dva kroky musí být provedeny co možná nejrychleji a nejdynamičtěji. Skokan došlapuje na celé chodilo a těžiště se v předposledním kroku snižuje, v posledním kroku je jeho trajektorie již dopředu a vzhůru. Pokud používá skokan soupažný švih, pak v posledním korku dochází k zapažení obou paží (Jeřábek, 2008).

Odraz

Hlavním požadavkem odrazu u flopu je jeho aktivní provedení. Odraz se předpětím je nezbytný nejen proto, aby skokan, při rychlejším rozběhu, odrazovou extenzi vůbec stačil, ale i ke vzniku optimálního rotačního impulsu pro přechod laťky. Švih i odraz probíhají u flopu současně. I pohyb paží, nejčastěji soupažný, je časově a rozsahem přesně sladěn s pohybem švihové nohy. Odraz s předpětím je prováděn aktivně a zahajován je ještě před došlapem (Dostál aj., 1992).

Přechod laťky

Způsob přechodu laťky je určen rotačními impulsy již při odrazu. Pohyby zahajované za letu nemohou celkový rotační impuls zvětšit. Ovlivňují však vnější projevy rotace a mají kompenzační charakter. Změna svislé polohy skokana při odrazu do vodorovné polohy nad laťkou je způsobena kombinací napřímení skokana vpřed – z polohy sklonu nazad a odklonu od laťky, i otáčení kolem délkové osy těla. Nejde tedy o aktivní záklon (Dostál aj., 1992).

Dopad

Dopad je dozněním celého skoku a na výkon nemá již žádný vliv. Požadavkem je pouze bezpečné zakončení skoku. To je již v současné době díky měkkým molitanovým doskočistům většinou bezproblémové. Skokani dopadají na ramena nebo na horní část zad a v důsledku předchozích pohybů většinou zakončují dopad kotoulem vzad či dopadem na lopatkovou část zad (Jeřábek, 2008).

Nácvik flopu je velmi jednoduchý. Osvojení základní techniky zpravidla netrvá déle než dvě tréninkové jednotky. Největší dispozice ke skoku vysokému mají žáci rychlý, odvážní a zároveň dobře skákající do dálky. Výhodu budou mít ti, kteří ovládají různá švihová cvičení ze sportovní gymnastiky. Z her se doporučuje jako dobrá příprava košíková. Ze speciálních přípravných cvičení se osvědčují běh po vlnovce, po kružnici, po osmičce s vyrovnáním odstředivé síly (nebát se v zatáčce naklonit ke středu oblouku), odrazy všeho druhu, dále cvičení z gymnastiky jako jsou kotouly, přemety, salta vpřed i vzad a přednosy ve visu na náradí - na posílení břišních svalů (Beran, 1976).

Při nácviku skoku vysokého se nejprve soustředíme na:

- správný způsob běhu po oblouku – dbáme na správné postavení chodidel v oblouku a odklon trupu směrem do středu oblouku.
- Spojení rozběhu s odrazem – rotace trupu, skoky ze 3 – 4 kroků, dopad na měkce na obě nohy.
- Prodlužování rozběhu na 7 – 8 kroků, pro zvýraznění náklonu trupu „letadélko“.
- Spojení běhu po kružnici s odrazem – vysoké švihové koleno, soupažný švih – např. u stojanů či u basketbalového koše – snaha o max. dosah vnější ruky. Při správném provedení dochází k rotaci trupu a žáci dopadají zády k doskočišti či ke koši.
- Nůžky – ze šikmého či obloukového náběhu, střih nohama, dopad na švihovou nohu.
- Rozběh z pěti kroků – dva kroky rovně, oblouk v posledních třech krocích, stupňovaná rychlost rozběhu, „šipka“ odrazem z jedné nohy.
- „Šipka“ s otočením na záda.
- Skoky z místa zády k laťce s dopadem na záda, do kotoulu vzad – záklon hlavy, protlačení boků a prohnutí v bedrech, vykopnutí bérců (Jeřábek, 2008).

5.7 Technika a metodika nácviku hodu míčkem a granátem

Hod míčkem a granátem jsou atletické disciplíny převážně pro žactvo. Říkáme jim také průpravné disciplíny, kdo zvládne techniku hodu míčkem, snáze se učí i házet oštěpem. S hodem míčkem (granátem) je to podobné jako u běhu. Všichni žáci již házeli nějakým náčiním, zejména v různých hrách. Přesto ale stále mají co zdokonalovat. Správná technika hodu vyžaduje vedle rychlosti i souhru pohybů (koordinaci). Výhodou této atletické disciplíny je, že ji lze provozovat na každé větší ploše či hřišti, bez mimořádného zařízení. Při házení však musíme velmi pečlivě dbát na bezpečnost, dodržujeme kázeň, pořádek a zvýšenou pozornost (Choutková a Fejtek, 1989).

Samotný hod začíná rozběhem, který je přímočarý, libovolně dlouhý, rytmicky stupňovaný. Rychlost posledních rozběhových kroků musí být taková, aby při ní bylo možno správně provést přípravné pohyby k odhodu i samostatný odhod. Při rozběhu

nese žák míček v ruce ve výši hlavy a drží jej v prstech tak, že palec jej obemyká z jedné a ostatní prsty z druhé strany. Náprah paže s míčkem a přechod do odhodového postavení se provádí na poslední tři kroky rozběhu. Předposledním krokem se dostává již žák do odhodového postavení: dokročí na pokrčenou neodrazovou nohu, jejíž chodidlo je vytočeno přibližně kolmo na směr hodu. Posledním krokem, rovněž zrychleným, dokročí žák na patu odrazové nohy, a dokončí tak odhodové postavení. Poslední dva zrychlené kroky způsobí, že nohy předběhnou trup – žák je v úklonu, záda uvolněna a mírně vyhrbena. Odhodová paže je volně natažena nazad. Vlastní odhod začíná poněkud dříve, než se odrazová noha dotkne země. Následuje vytočení neodrazové nohy do směru hodu a její nápon, až se opírá o zem jen špička, pánev a zejména bok na straně odhodové paže se výrazně vytlačuje vpřed. Paže s náčiním zůstává vzadu. Vzniká tzv. oštěpařský luk (Žáček, 1970).

Zahájením nácviku jsou průpravná cvičení. Ta jsou zaměřena na pohyblivost v ramenním kloubu a koordinaci pohybů při rozběhu s náčiním v ruce. Vzhledem k tomu, že hod je přirozený pohyb, při nácviku techniky hodu míčkem navazujeme na dovednosti žáků, kteří již dříve házeli např. kameny či sněhovými koulemi. Nácvik začínáme hody z místa až po té z rozběhu a z čelného postavení k bočnímu (Jeřábek, 2008, Žáček, 1970).

Další postup v nácviku hodu míčkem dle Žáčka (1970).

- 1) Hod z chůze (ze 3 kroků), dbáme na náprah paže.
- 2) Totéž se zrychlením, takže provádíme přeskok do odhodového postavení.
- 3) Hod z chůze, poslední 3 kroky formou běžeckých skoků.
- 4) Hod z pomalého rozběhu.
- 5) Hod z plného rozběhu.
- 6) Vyměření rozběhu, hod z vymezeného vrážště.

5.8 Technika a metodika nácviku vrhu koulí

Vrh koulí je atletickou disciplínou náročnou především na sílu, spojenou s rychlostí. V atletickém programu dětí do 14 let zaujímá významné postavení, neboť je prakticky jedinou výrazně „silovou“ disciplínou (Žáček, 1970).

V současnosti se využívají dvě rozdílné techniky vrhu koulí, a to vrh s otočkou neboli rotační technika a vrh sunem neboli zádová technika. Pro školní účely je mnohem vhodnější a účelnější věnovat se pouze technice zádové čili vrhu se sunem (Jeřábek, 2008).

Dle Kněnického (1974) se vrh koulí skládá z těchto charakteristických fází:

- a) základní postavení a držení koule,
- b) sun (zahájení, posun, došlap nohou),
- c) vlastní vrh (zdvih a rotace trupu, odraz nohou a trčení paže, vypuštění koule a výměna nohou přeskokem)

Základní postavení

V základním postavení stojí vrhač (pravák) u zadního okraje kruhu. Špička pravé nohy směřuje dozadu proti směru vrhu a dotýká se zadního vnitřního okraje kruhu. Levá noha je mírně zanožena a lehce se opírá špičkou o zem. Váha vrhače spočívá na pravé noze. Kouli držíme v pravé ruce na rozhraní dlaně a prstů, které jsou vytočeny poněkud vzhůru. Tři střední nejsilnější prsty jsou roztaženy mírně od sebe, malíček a palec jsou odtáženy poněkud víc a podpírají kouli ze stran. Levá paže je volně předpažena (Kněnický, 1974, Žáček, 1970).

Sun (posun)

Sun slouží k získání rychlosti před vlastním zahájením vrhu. Vrhač se předklání a zanožuje levou („váha“), vzápětí pak pokračuje pravou, levou spustí ze zanožení pokrčenou dolů. Z tohoto nízkého, uvolněného postavení začíná sun: levá rychle zakopává a táhne vrhače ve směru vrhu, pravá se sunem přemístí do středu kruhu, přičemž se chodidlo mírně pootočí do směru vrhu. S chodidlem se natočí dovnitř i bok. Levá noha došlápne k přednímu okraji kruhu a otočí se špičkou co nejvíce do směru vrhu. Sun musí být dostatečně dlouhý a rychlý, zvláště rychlé musí být došlápnutí levé nohy (obě nohy došlápnou na zem skoro současně). Váha nadále spočívá na pravé pokrčené noze, trup s rameny je natočen zády do směru vrhu (Jeřábek, 2008, Žáček, 1970).

Vlastní vrh

Začíná vzpřimováním trupu v zádové poloze za aktivní spolupráce pravé nohy a přenášením váhy z pravé nohy na obě. Téměř současně se otáčí pravá noha na špičku

kolenem do směru vrhu, dochází k rotaci trupu a ramen, osou otáčení je levé rameno. Nohy se napínají, zpevněné levé rameno a levá paže přitažená k trupu působí, že pravé rameno jde vpřed vzhůru a roztlačuje značnou silou kouli do směru vrhu. Následuje vytrčení koule, loket vrhající paže se zvedá a v průběhu celého vrhu zůstává za zápěstím. Poslední zrychlení udílí kouli zápěstí a prsty. Koule opouští ruku v okamžiku, kdy se dopíná levá noha. Po vrhu doznívá celý pohyb v přeskočce, při němž pravá noha doskakuje k zarážecímu břevnu a levá obvykle zanoží (Žáček, 1970).

Hlavní hnací sílu při sunu představuje svalová síla vrhače projevená při odrazu z pravé a síla švihů levé dolní končetiny (koulař pravák). Při vlastní odvrhové činnosti nesou hlavní pracovní zátěž natahovače dolních končetin, vzpřimovače trupu, břišní svaly, svaly pletence ramenního, natahovače předloktí odvrhové paže a ohybače zápěstí. Velkou zátěž nesou i další skupiny svalů jako například rotační svaly trupu apod. (Šimon aj., 2004).

Úspěšný nácvik techniky vrhu koulí je do značné míry závislý na předchozí všestranné přípravě, která by měla zahrnovat cvičení spojená s rozmanitými způsoby odhazování a vrhání různého náčiní i různých předmětů (lehčí i těžší kameny, plné míče aj.). Pomocí těchto cvičení se vytvářejí důležité pohybové návyky a základní koordinace, zlepšují se silové schopnosti a rozvíjí se schopnost rychle překonávat odpor břemen různé hmotnosti i tvaru (Vomáčka aj., 1980).

Nácvik vrhu koulí s mládeží školního věku má podle Vomáčky (1980) tři fáze:

- průpravu,
- nácvik vrhu,
- nácvik sunu a vrhu se sunem.

Prostředky používané v jednotlivých fázích nácviku se prolínají. V prvních nácvikových lekcích převládají prostředky průpravné, později je hlavní pozornost věnována vrhům z místa a teprve po zvládnutí jejich techniky začínáme s nácvikem zjednodušených forem sunu a vrhu sunem (Vomáčka aj., 1980).

6 VYHODNOCENÍ ANKETNÍHO ŠETŘENÍ

Anketu, která je součástí přílohy této diplomové práce, jsem předával na základní školy v Ústeckém, Libereckém kraji a kraji Vysočina v prosinci roku 2009. Ankety se jsem dodával do škol pomocí svých přátel a známých, abych se vyhnul rozesíláním emailů, u kterých jsem si nebyl jist jejich návratností. Podařilo se mi oslovit celkem 18 základních škol a víceletých gymnázií, a to především v okrese Most. Na začátku února 2010 se z celkového počtu 50 anketních předloh se vrátilo 41 vyplněných, což považuji za velmi slušné.

U prvních dvou otázek jsem se zaměřil na rozdělení učitelů tělesné výchovy dle pohlaví a délky praxe. Učitelů se mi podařilo oslovit nejvíce s délkou praxe v rozpětí 6 – 10 let, u žen učitelek bylo nejčastější délka praxe udávána v rozpětí 11 – 20 let.

Výuce atletiky v hodinách tělesné výchovy je dle výsledků ankety věnováno nejčastěji 15 až 20 hodin za školní rok bez rozdílu pohlaví žáků. Atletická cvičení polovina učitelů tělesné výchovy využívá po celý školní rok, druhá polovina je nejčastěji využívá v sezónních blocích podzim a jaro.

Nejvíce času je v atletických hodinách, v rámci školní tělesné výchovy, věnováno disciplínám: skok daleký, sprintům, vytrvalostním běhům a hodům, již méně času je věnováno skoku vysokému, vrhu koulí a štafetám. Překážkovým běhům se věnují učitelé pouze u žáků sportovních tříd.

Nejpoužívanějšími atletickými cvičeními v hodinách tělesné výchovy na základní škole jsou:

a) *základy techniky hladkého běhu*

- běžecká abeceda, běžecké rovinky

b) *základy techniky startu*

- starty z poloh, padavé starty, polovysoký a nízký start, nízký start z bloků

c) *základy techniky štafetového běhu*

- starty s kolíkem, předávka spodním obloukem z chůze, z klusu, z plné rychlosti

d) *základy techniky překážkového běhu*

- překážkářská abeceda, běh přes nízké překážky

e) *základy techniky skoku dalekého*

- imitace předodrazového rytmu, telemark, odrazy, odpichy, víceskok, odrazy z vyvýšeného odrazu

f) *základy techniky skoku vysokého*

- skoky z místa, ze 3, 5 kroků, z celého rozběhu

g) *základy techniky hodu míčkem a granátem*

- z místa, z přeskočků, z rozběhu, hody na cíl

h) *základy techniky vrhu koulí*

- koulařská abeceda, odhody z místa, z bočního poskočků.

Více jak polovina dotázaných učitelů využívá prostory tělocvičny či vnitřních prostor školy (chodba, posilovna) k atletickým cvičením, kterými jsou nejčastěji atletická abeceda, rovinky, starty (z poloh, nízký), nácvik skoku vysokého, odrazy, poskočků, odpichy, skok z místa, imitace vrhů s plnými míči a člunkový běh. Zbylá část učitelů preferuje k nácviku atletických disciplín pouze venkovní prostory.

Valná většina učitelů tělesné výchovy používá před hodnocením žáků u jednotlivých atletických disciplín průpravné cvičení. Nejpoužívanějšími cvičeními v neatletických hodinách tělesné výchovy se podle anketního šetření stala běžecká abeceda. Zhruba 3/5 z dotázaných učitelů tělesné výchovy se domnívají, že získané atletické dovednosti žáků z 1. stupně jsou pro výuku na 2. stupni základní školy dostačující.

Učitelé čerpají vhodná atletická cvičení pro výuku na základní škole především z internetu, odborné literatury, ze studia na vysoké škole, z dlouholetých zkušeností, od svých kolegů, odborných seminářů či trenérské praxe. Nejčastěji byly zmiňovány webové stránky www.atletika.cz. Za odbornou a kvalitní literaturu považují skripta od Emila Dostála – Didaktika školní atletiky, knihu od Pavla Belšana – Tělesná výchova pro 5. – 8. ročník základní školy, trenérské publikace, metodické příručky a také odborný časopis Tělesná výchova a sport mládeže.

Pouze 1/3 dotázaných učitelů tělesné výchovy je spokojena s materiálovými i prostorovými podmínkami pro výuku atletiky, a to díky četným výstavbám nových areálů či rekonstrukcím starších školních hřišť. Zbývající část, tedy 2/3 dotázaných učitelů poukazuje především na nevhodné prostorové podmínky. Nejčastějším nedostatkem byla absence umělohmotného běžeckého oválu, sektory pro skok do dálky a výšky, materiál pro skok do výšky, sektor na vrh koulí a hody míčkem popř. granátem. Dále bylo poukazováno zastaralý materiál, který sice ještě slouží svému účelu, ale v nejbližší době bude nutná jeho výměna.

7 ZÁVĚR

Cílem práce bylo na základě anketního šetření a odborné literatury vytvořit zásobník atletických cvičení a her, určených pro děti staršího školního věku, vhodných při výuce tělesné výchovy na základních školách. Sborník cvičení a her je k dispozici ve dvojím vyhotovení, a to jako video na DVD a také v textové části přílohy této diplomové práce. Úvod sborníku je věnován cvičením a hrám na zvládnutí správné techniky hladkého běhu, ze kterého vychází většina atletických disciplín. Na začátku každé disciplíny jsou uvedena průpravná cvičení, která by měla výrazně přispět k zdokonalení techniky. Cvičení jsou doplněna pohybovými hrami pro zpestření a zvýšení emocionální stránky nácviku, a také pro rozvoj pohybových schopností a dovedností.

Výuce atletiky v hodinách tělesné výchovy je dle výsledků ankety věnováno nejčastěji 15 až 20 hodin za školní rok bez rozdílu pohlaví žáků. Nejvíce času je v atletických hodinách tělesné výchovy věnováno skoku dalekému, sprintům, vytrvalostním běhům a hodům. Již méně času je věnováno skoku vysokému, vrhu koulí a štafetám. Překážkovým běhům se věnují učitelé pouze u žáků sportovních tříd. Více jak polovina dotázaných učitelů využívá prostory tělocvičny či vnitřních prostor školy (chodba, posilovna) k atletickým cvičením, kterými jsou nejčastěji atletická abeceda, rovinčky, starty (z poloh, nízký), nácvik skoku vysokého, odrazy, poskoky, odpichy, skok z místa, imitace vrhů s plnými míči a člunkový běh. Učitelé tělesné výchovy čerpají vhodná atletická cvičení pro výuku na základní škole především z internetu, odborné literatury, ze studia na vysoké škole, z dlouholetých zkušeností, od svých kolegů, odborných seminářů či trenérské praxe. Nejčastějšími nedostatky pro hodiny atletiky během tělesné výchovy byly absence umělohmotného běžeckého oválu, sektory pro skok do dálky a výšky, materiál pro skok do výšky, sektory na vrh koulí a hody míčkem popř. granátem, dále bylo poukazováno na zastaralé sektory a materiál pro atletická cvičení.

Tato diplomová práce by měla sloužit především učitelům tělesné výchovy na základních školách jako pomocník při tvorbě hodiny s atletickou průpravnou náplní. Dále by měla posloužit trenérům či cvičitelům atletických klubů k zatraktivnění atletických tréninků mládeže.

8 LITERATURA

1. BELŠAN, Pavel a kol. *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 14-576-80.
2. BERAN, Pavel a kol. *Skoky*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1976. 154 s. 27-053-76.
3. DOSTÁL, Emil. *Sprinty*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1985. 155 s. 27-035-85.
4. DOSTÁL, Emil a kol. *Didaktika školní atletiky*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 184 s. 17-157-85.
5. DOSTÁL, Emil, VELEBIL, Václav a kol. *Didaktika školní atletiky*. 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 260 s. ISBN 80-7066-257-3.
6. DOVALIL, Josef a kol. *Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů)*. 1.vyd. Praha:UK, Karolinum, 1992. 227 s. ISBN 80-7066-555-6.
7. HOŠEK, Václav, RYCHETCKÝ, Antonín. *Motorické učení*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975. 147 s. 14-566-80.
8. CHOUTKOVÁ, Božena, VOMÁČKA, Václav, BLAHUŠOVÁ, Eva. *Vybrané kapitoly ze školní atletiky*. 1. vyd. Praha: UK, Karolinum, 1979. 77 s. 27-053-76.
9. CHOUTKOVÁ, Božena, FEJTEK, Miloslav. *Malá škola atletiky*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1989. 142 s. 27-005-89.
10. KNĚNICKÝ, Karel. a kol. *Technika lehkooatletických disciplín*. 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. 276 s. 14-590-74.
11. JEŘÁBEK, Jaroslav a kol. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (se změnami provedenými k 1. 9. 2007)* [online]. c2007, [cit. 2010-02-7]. Dostupné z: <http://rvp.cz/informace/wp-content/uploads/2009/09/RVPZV_2007-07.pdf>.
12. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava - děti a dorost*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
13. JIRKA, Jan, POPPER, Jan a kol. *Malá encyklopedie atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990. 609 s. 27-025-90.
14. JUŘINOVÁ, Irina, STEJSKAL, František. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. 202 s. 17-167-87.
15. KUČERA, Vladimír, TRUKSA, Zdeněk. *Běhy na střední a dlouhé tratě*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2000. 290 s. ISBN 80-7033-324-3.

16. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 264 s. 14-409-86.
17. MALACH, Josef. *Základy didaktiky*. 1.vyd. Ostrava : Ostravská univerzita, 2003. ISBN 80-7042-266-1.
18. MILLEROVÁ, Věra, HLÍNA, Jaroslav, KAPLAN, Aleš, KORBEL, Vladimír. *Běhy na krátké tratě*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2005. 288 s. ISBN 80-7033-570-X.
19. MILLEROVÁ, Věra, DOSTÁL, Emil, ŠIMON, Jiří, VINDUŠKOVÁ, Jitka. *Základy atletického tréninku*. 1.vyd. Praha: UK, Karolinum, 1994. 84 s. ISBN 80-7066-984-5.
20. MIŽOCH, L. *Kulikulární dokumenty* [online]. c2009, [cit. 2010-02-12]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Kurikul%C3%A1rn%C3%AD_dokumenty.png>.
21. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967. 461 s. 16-905-67.
22. SOBOLOVÁ, Vítězslava, ZELENKA, Václav. *Fyziologie tělesných cvičení a sportu*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1973. 207 s. 27-083-73.
23. ŠIMON, Jiří a kol. *Atletické vrhy a hody*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2004. 236 s. ISBN 80-7033-815-6.
24. ŠVEJCAR, Josef. *Péče o dítě*. 1. vyd. Ostrava : Blesk. Ostrava, 1991. 102 s. ISBN 80-900138-3-5.
25. ŠTILEC, Miroslav a kol. *Sportovní příprava mládeže*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 212 s. ISBN 80-7066-026-0.
26. VACULA, Jindřich, DOSTÁL, Emil, VOMÁČKA, Václav. *Abeceda atletického tréninku*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1983. 268 s. 27-017-83.
27. VELEBIL, Václav, KRÁTKÝ, Petr, FIŠER, Václav, PRIŠČÁK, Jaroslav. *Atletické skoky*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2002. 120 s. ISBN 80-7033-769-9.
28. VOMÁČKA, Václav a kol. *Hody a Vrhy*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1980. 160 s. 27-034-80.
29. ŽÁČEK, Rudolf a kol. *Učebnice tělesné výchovy II*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970. 372 s. 14-465-70.

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Cvičení a hry pro rozvoj hladkého běhu.

Příloha č. 2: Cvičení a hry pro nácvik startu.

Příloha č. 3: Cvičení a hry pro nácvik štafetového běhu.

Příloha č. 4: Cvičení a hry pro nácvik překážkového běhu.

Příloha č. 5: Cvičení a hry pro nácvik skoku dalekého.

Příloha č. 6: Cvičení a hry pro nácvik skoku vysokého.

Příloha č. 7: Cvičení a hry pro nácvik hodů míčkem a granátem.

Příloha č. 8: Cvičení a hry pro nácvik vrhu koulí.

Příloha č. 9: Anketa pro učitele TV na 2.st. ZŠ – Uplatnění atletických cvičení.

Příloha č. 10: Statistické vyhodnocení ankety – grafy.

Příloha č. 11: Sborník atletických cvičení a her na DVD

Cvičení a hry pro rozvoj hladkého běhu

Běžecská abeceda

Liftink = vázaný klus – začínáme na místě, stylizovaný běh, špičky nohou se stále dotýkají země, jen pata se zvedá a znovu dotýká země, paže provádějí stejný pohyb jako při běhu, později se špičky lehce zvedají a běžec se pomalu pohybuje vpřed. Při každém kroku je třeba dbát, aby se koleno po dokroku úplně dopnulo (Žáček aj., 1970). Neustále kontrolujeme správnost provedení, zrychlujeme postupně až po úplném zvládnutí pohybu v plném rozsahu (Jeřábek, 2008).

Skipink = běh s vysokým zvedáním kolen – je cvičení podobné liftinku, švihová noha se však zvedá stehnem až do vodorovné polohy i výše vysokou frekvencí a ve velkém rozsahu. Běžec se nesmí zaklánět a při každém porušení techniky je třeba s cvičením přestat, aby nedocházelo k upevňování chyb. Dávujeme jen deseti až dvacetimetrové úseky, ale dbáme hlavně na správnou techniku prováděných běžecských pohybů paží i nohou (Žáček, 1970).

Dle Jeřábka (2008) nácvik opět zahajujeme na místě. Po zvládnutí v různé frekvenci na místě postupujeme pomalu vpřed, neustále zdůrazňujeme správnost provedení před rychlostí.

Předkopávání = běh na natažených nohách – provádíme při volném běhu, kdy aktivním úsilím vykyvujeme bérec švihové nohy vpřed (Žáček, 1970). Cvičení je zaměřené na posílení lýtkového svalstva a rychlou práci chodidla při odrazu. Provádíme ho na téměř natažených nohách, došlap je proveden aktivně, špička je před kontaktem přitažena k bérci – tzv. fajfka. Vlastní odraz je proveden ze špičky maximálně rychlým dopnutím v kotníku – „zahrábnutím špičky pod sebe“. Trup je vzpřímený, pánev maximálně podsazená, ruce pracují běžecsky podél těla. Pohyb nohou je prováděn před tělem, z toho důvodu dochází často k záklonu trupu (Jeřábek, 2008).

Zakopávání – je opět aktivní zdůraznění pohybu nohy po odraze patou vzhůru k hýždím, stehno má zůstat kolmo k zemi, aby nedocházelo k pouhému skrčování nohy (Žáček, 1970). Dle Jeřábka (2008) správné provedení zakopávání protahuje přední stranu stehna. Došlap i odraz jsou prováděny ze špičky. Trup je vzpřímený, pohyb paží opět běžecský. Nejčastější chybou je předklon trupu, malý rozsah pohybu a provedení

„pod tělem“, kdy se kolena pohybují vpřed a zakopnutí je provedeno složením bérce pod stehno a ne za tělem.

Zmíněná atletická cvičení jsou nejčastěji používána v rámci **běžecké abecedy** na 2.stupni základních škol. K těmto základním prvkům bychom mohli do běžecké abecedy přiřadit další cvičení jako je např. koleso, běžecké odpichy, poskoky či zkrřížný běh. V rámci školní atletiky se tyto cviky již tolik nevyskytují.

Běžecké rovinky – úseky dlouhé 40 – 100 m běháme různou intenzitou, ale vždy tzv. kontrolovaným úsilím. Uvedu zde příklady běžeckých rovinek, využívaných ve školní tělesné výchově:

- a) normální rovinky svižným tempem,
- b) stupňované rovinky – na přímém úseku plynulé stupňování rychlosti běhu z klusu až do maximální rychlosti (do 40 až 80 m),
- c) rozložené rovinky – uvolněný běh při vysoké rychlosti s využitím setrvačnosti,
- d) rovinky pozadu atd.



Obr.2: Letová fáze běhu, 8. 4. 2010, Petr Svoboda.

Důležitým faktorem je neustálá kontrola techniky, přestávka do vydýchání, protažení zadních stehenních svalů, poté běžeckou rovinku několikrát zopakovat.

Hry na rozvoj rychlosti:

Červení a bílí

Obdélníkové hřiště je rozděleno čarou na dvě poloviny. Asi 1 – 2 m od této střední čáry jsou nakresleny na obou polovinách rovnoběžné čáry, na kterých stojí (klečí, sedí, leží nebo provádějí na pokyny učitele určité cviky) čelem k sobě dvě družstva: červení a bílí. Učitel vyvolává střídavě (nemusí pravidelně) jedno nebo druhé družstvo. To družstvo, které je vyvoláno, začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se co nejrychleji snaží utéct za hranici své poloviny hřiště. Kolik žáků je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase získalo více bodů (Juřinová a Stejskal, 1987).

Stíhací závod o nejlepšího běžce

Žáci jsou rozestaveni po obvodu kruhu v pravidelných vzdálenostech (4 – 6 m). Na povel všichni vyběhnou ve stejném směru, snaží se dostihnout běžce před sebou a dotykem na záda jej vyřadit ze hry. Po určité době (např. po 10 s) se běh přerušuje. Za vyřazení každého běžce získává žák bod. V příštím běhu se běží opačným směrem. Měli po několika kolech několik žáků stejný počet bodů, mohou běžet rozhodující závod na rovině (Dostál aj., 1992).

Vyvolávaná čísel

Družstva stojí nebo sedí v řadách za sebou. Jednotliví žáci jsou očíslováni. Když učitel vyvolá některé číslo, vyběhnou žáci příslušného čísla ze svého místa na předem domluvenou stranu, obíhají řadu svého družstva a vrací se na své místo. Vítěz získá pro své družstvo bod. Vítězí družstvo s vyšším počtem bodů (Juřinová a Stejskal, 1987).

Honička ve třech

Žáci se rozdělí do trojic. V každé trojici si žáci dají čísla od 1 do 3. První honí druhého, druhý třetího a třetí prvního. Po chycení si dotyčný udělá dva kliky a pokračuje dále ve hře. Na zvukový signál se pořadí chytání otáčí následovně – první honí třetího, třetí druhého a druhý prvního (Dostál aj., 1992).

Stěhovaná družstev

Dvě družstva stojí v zástupech na kratších stranách hřiště. Na povel všichni vyběhnou po obvodu vyznačeného hřiště (do rohu postavíme stojany nebo medicinbaly)

a snaží se co nejrychleji zaujmout v nezměněném pořadí místo druhého družstva. Družstvo, které se postaví dříve, získává bod. Hraje se na body nebo na čas.

Obměny: a) družstva běhají ve vázaném zástupu,

b) družstva skáčí po pravé či levé noze

c) družstva skáčí snožmo (Juřinová a Stejskal, 1987).

Na vlka a ovečky

Před začátkem hry se určí jeden žák (vlk), který bude stát na druhé straně tělocvičny oproti zbytku třídy a bude mít za úkol pochyťat co nejvíce spolužáků (oveček). Úkolem oveček je přeběhnout na druhou stranu tělocvičny, aniž by byli chyceni vlkem. V případě chycení, se rázem z ovečky stává vlk a v dalším kole se vlci drží za ruce a opět se snaží pochyťat co největší počet oveček. Ovečky se smí pohybovat pouze vpřed a do stran, zakázán je zpětný pohyb. Vítězí ten, který zůstane jako poslední ovečkou.

Frekvence

Žák má co nejrychleji přeběhnout území rozdělené do pásem švihadly tak, že do každého pásma vkročí jen jednou. Vzdálenost mezi švihadly by měla být o 10 – 20 cm kratší než průměrná délka kroku. Motivujeme žáky k přebíhání území v co nejvyšší rychlosti – zvyšují tím frekvenci kroků. Tuto hru na rozvoj maximální rychlosti můžeme také obměnit tím, že místo švihadel použijeme „stříšky“ z kartonu vysoké 15 – 20 cm, které nutí žáky k vysoké frekvenci a zároveň ke zvedání kolen (Jeřábek, 2008).

Hra na vyloučení

Hřiště s vyznačenou startovní a cílovou čarou. Na startovní čáře jsou v předem určené poloze připraveni žáci. Na povel vyběhají a ten, který dvakrát přeběhne poslední cílovou čáru, vypadne ze hry (Juřinová a Stejskal, 1987).

Cvičení na rozvoj rychlosti

- Úseky 20 – 40 m maximální rychlostí.
- Letmé úseky 20 – 40 s náběhem 20 m.
- Liftinkové a skipinkové úseky 20 až 30 m v maximální frekvenci.
- Polovysoký a vysoký skipink na místě.
- Člunkový běh.

- Frekvenční běh do kopce – 20 – 40 m (Vacula aj., 1983).

Hry na rozvoj vytrvalosti

Na vlak

Družstva stojí v zástupech. Na povel vyběhnou první a oběhnou metu vzdálenou asi 10m, vrátí se, oběhnou celé družstvo, předradí se před druhé, podají jim ruku, ti ji uchopí a takto vázané dvojice běží k metě a zpět, přiberou třetího atd., až celé družstvo vytvoří vlak. Vítězí družstvo, které dříve oběhne metu a vrátí se na své místo (Juřinová a Stejskal, 1987).

Stíhací závod v kruhu

Žáci utvoří kruh a rozpočítají se na 1. – 4. Na povel vyběhnou liší, obíhají kolem kruhu a každý se snaží dohonit svého předcházejícího a dotykem ho vyřadit ze hry. Po vyřazení dvou hráčů se všichni vrátí na svá místa a na povel běží sudí. Obměnou může být také způsob, kdy učitel vyvolává jednotlivá čísla a ta se honí (Juřinová a Stejskal, 1987).

Běh družstev s vodiči

Žáky rozdělíme do několika družstev. Každé družstvo má za úkol několikrát proběhnout určitou vzdálenost ve stanoveném čase. Je vždy vedeno určitým vodičem, jemuž se měří čas. Žáci se v této funkci střídají. Rozdíl v sekundách mezi stanoveným a skutečným časem převádíme na „trestné body“. Celkový počet trestných bodů se sčítá (Dostál aj., 1992)

Honič samotář

Žáci vytvoří dvojice a drží se za ruku, honič samotář je honí. Pokud se dotkne jednoho žáka z dvojice, vymění se s ním a z žáka se stává honič (Dostál aj., 1992).

Mrazík

Mrazík chytá ostatní hráče, pokud se někoho dotkne, zmrazí ho a hráč zůstane stát. Ostatní ho mohou zachránit tím, že ho podlezu mezi nohama. Mrazík vyhrává tehdy, pokud zmrazí všechny hráče (Dostál aj., 1992).

Honička čertovská

Čert má oháňku (zezadu za pasem zastrčený šátek či tepláky), koho se dotkne, ten zkamení a provádí předem určený cvik. Ti, kteří jsou honěni, se snaží čertovi oháňku vytrhnout. Komu se to podaří, stává se čertem. Zkamenělí obživnou a hraje se od začátku. Pokud zkamení všichni žáci, vítězí čert, když ne, vítězí ten, kdo je nejčastěji čertem a ten, kdo má minimum chycení (Jeřábek, 2008).



Obr.3: Čertovská honička, 22. 3. 2010, Petr Svoboda.

Cvičení na rozvoj vytrvalosti

- Terénní běh v členitém terénu až 3 km nebo 15 min.
- Souvislý běh s rovnoměrným tempem 5 – 10 min, dobu postupně prodlužujeme.
- Běh střídavým tempem na stanovenou vzdálenost či dobu v členitém terénu – fartlek (Dostál aj., 1992, Kučera a Truksa, 2000).

Cvičení a hry pro nácvik startu

Prostředky na zdokonalení techniky startu:

- starty z různých poloh (např. z lehu na břiše, z tureckého sedu apod.),

- padavé starty,
- starty s došlapy na značky,
- starty skákavé (Dostál, 1985).

Hry na rozvoj reakční rychlosti

Druhý honí prvního

První a druzí jsou umístěni v řadách za sebou na dvou čarách, které jsou od sebe vzdáleny 3 – 5 m. Obě řady vybíhají na signál. První vybíhají z různých poloh. Druzí vybíhají z polovysokého startu a snaží se doběhnout první, dříve než proběhnou určenou vzdálenost (15 – 30 m). Lze hrát jako soutěž dvojic nebo družstev (Dostál aj., 1992).

Spící obr

Jeden žák leží uprostřed herní plochy – spící obr. Ostatní jsou mimo ni, v rozích plochy jsou vymezena území pro žáky – trpaslíky, kde jsou před obrem v bezpečí. Učitel oznamuje, že obr spí, trpaslíci chodí kolem obra, pokřikují, budí ho. Jakmile učitel řekne „obr vstává“, obr vyskočí a chytá trpaslíky. Koho obr chytne, ten se stává jeho pomocníkem a vybíhá z žíněnky. Do vymezených ploch v rozích obr nesmí, spaní a vstávání obrů se opakuje tak dlouho, až zůstane poslední trpaslík – vítěz (Jeřábek, 2008).

Vyzývám tě třikrát

Žáci jsou rozděleni do dvojic. V úloze honících a honěných se pravidelně střídají. Honící jsou za čarou a jednu ruku mají v předpažení. Honěný třikrát plácne do nastavené dlaně. Po třetím plácnutí se otočí a prchá, druhý se jej snaží dohonit dříve než proběhne stanovenou vzdálenost (Dostál aj., 1992).

Vezmi a běž

Třída je rozdělena na dvojice, které jsou k sobě obráceny čelem za čarami vzdálenými od sebe 2 m. Podle určení učitele se nacházejí v nejrůznějších polohách, uprostřed každé dvojice leží nějaký předmět. Na signál se každý snaží uchopit předmět jako první a běžet s ním zpět za čáru ve vzdálenosti 10 – 20 m, čímž získá bod. Jestliže jej soupeř před čarou doběhne, získává bod on. Opakuje se 5 až 10krát, učitel může jednu řadu posouvat, aby docházelo ke změnám ve složení dvojic (Jeřábek, 2008).

Vlevo nebo vpravo

Žáci rozpočítaní na první a druhé stojí v zástupu uprostřed mezi dvěma čarami vzdálených od sebe 30 – 40 m. Za oběma čarami jsou rozmístěny různé předměty, např. část oděvů. Učitele zvoláním „vlevo“ nebo „vpravo“ vydá signál, na který první i druhí odstartují určeným směrem a snaží se co nejrychleji ukořistit nebo došlápnout nohou na některý z předmětů. Za každý takto dosažený předmět získává běžec pro své družstvo bod. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů (Dostál aj., 1992).

Hry na rozvoj akcelerační rychlosti:

Lavina

Družstva stojí vedle sebe v řadě za čarou. Druhá rovnoběžná čára je ve vzdálenosti 10 – 15 m. První žák z každého družstva se postaví za protější čáru. Na signál běží na druhou stranu, uchopí za ruku druhého a proběhne s ním na druhou stranu. Odtud běží druhý pro třetího, pak třetí pro čtvrtého atd. Vítězí družstvo, které se takto nejdříve přemístí na druhou stranu (Dostál aj., 1992).

Handicapovaný sprint

Podle výkonnosti jsou žáci rozmístěni na startu, nejpomalejší nejbližší k cíli. Trať je dlouhá 50 m. Na povel žáci vyběhají, první v cíli získává bod. Hru několikrát opakujeme, žák s nejvíce body vítězí (Jeřábek, 2008).

Boj o mantinel

Žáky rozdělíme do několika družstev. V každém rozběhu startuje jeden zástupce z každého družstva. Žáci se postaví u obloukové čáry na začátku zatáčky podle vylosovaného pořadí. Povel k výběhu vydává vnější běžec. Běžci získávají body pro své družstvo za pořadí, ve kterém vyběhli ze zatáčky, seřazení do zástupu u vnitřního mantinelu dráhy (Dostál aj., 1992).

Taktická soutěž družstev s losováním

Ve třídě vytvoříme tolik družstev, kolik máme k dispozici oddělených drah s bloky. Družstvo se postaví do zástupu ve své dráze. Před každým rozběhem se losuje pořadí družstev, které pak ve vylosovaném pořadí určuje svého reprezentanta do daného rozběhu. Jednotlivé rozběhy mohou být běhany na rozdílné vzdálenosti 20 až 60 m, což

učitel oznámí ještě před losováním. Pořadí v cíli se rovná počtu získaných bodů. Vítězí družstvo s nejnižším počtem bodů (Dostál aj., 1992).

Honičky dvojic

Na rovince klušou za sebou dvojice ve vzdálenosti 1 až 1,5 m. Na libovolném místě přední běžec z dvojice vystartuje náhle vpřed. Zadní běžec se snaží jeho nástup zachytit a doběhnout jej, dříve než dosáhne vyznačeného cíle. Bodují se jednotlivci i družstva. Úlohy běžců se střídají (Dostál aj., 1992)

Vstřícný běh

Každé ze dvou či tří družstev se rozdělí na dvě poloviny, které se postaví proti sobě na vzdálenost 10 – 20 m. Každá polovina každého družstva má pro svůj běh oddělenou dráhu. První z obou družstev vybíhají na signál z polovysokého startu. Další běžec z naproti stojící poloviny téhož družstva vybíhá, když se na cílové čáře dotkne nastavené ruky vybíhajícího. Vítězí družstvo, které si první vyměnilo obě své poloviny (Dostál aj., 1992).

Cvičení a hry pro nácvik štafetového běhu

Existuje velké množství soutěživých her, při kterých si žáci předávají štafetu. Štafetu si mohou předávat a) dotykem, plácnutím, b) pomocí různých předmětů, c) pomocí štafetového kolíku. Tratě štafetových her mohou být prováděny jak na atletickém ovále, tak i v terénu s překonáváním různých překážek, s použitím různých předmětů či zapojení různých pohybových činností (Jeřábek, 2008, Dostál aj., 1992).

Zající a pes

Žáci určení za zajíce stojí na kraji náběhového území, žák určený za psa vybíhá k zajícům, přeskakuje výběhovou značku a zajíci se zachraňují úprkem přes předávkové území. Učitel kontroluje přesný výběh zajíců, nikdo nesmí vyběhnout předčasně. Kdo vyběhne pozdě, toho pes dožene (Jeřábek, 2008).

Předávky

Žáci jsou rozděleni do družstev, každé družstvo stojí na čáře v zástupu a rozestoupí se tak, aby stáli střídavě zprava a zleva měli rozestup od dalšího žáka asi 1,5 metru. Žáci si připraví vnitřní paži u čáry pro převzetí kolíku, poslední v družstvu má kolík. Na povel učitele putuje kolík vpřed, žáci se neohlíží, čekají až jim bude předán kolík, okamžitě jej předají dál. První ze zástupu se s kolíkem řadí na konec a začíná nové kolo předávek nebo celé družstvo udělá čelem vzad a připraví si pro převzetí vnitřní paži. Žák s kolíkem si přendá kolík do vnitřní ruky a posílá ho zpět (Jeřábek, 2008).

Nekonečná štafeta

Učitel rozdělí žáky na několik stejně početných družstev. Všechna družstva běží na společné dráze (u vnitřního okraje oválu). Na běžeckém oválu se vyznačí počet úseků o jeden nižší než je počet členů družstev. Členové družstev se rozmístí na jednotlivé úseky, na prvním úseku jsou první a poslední běžci těchto družstev. Každý běžec po proběhnutí svého úseku zůstává na úseku, kde předával a odtud opět pokračuje, když štafetový kolík „oběhl“ celé kolo. Závod končí, když všichni jednotliví členové družstva proběhli postupně celé kolo nebo uběhli stanovený počet úseků (Dostál aj., 1992).

Všechny tyto hry nepřispívají přímo k nácviku racionální štafetové techniky. Jsou však velmi emocionální a rozvíjejí pohybové schopnosti, reakční rychlost, akcelerační rychlost (při větším dávkování i rychlostní vytrvalost), postřeh a obratnost. Proto se doporučuje je v hojné míře používat, zejména u žáků nižších věkových skupin (Dostál aj., 1992).

Cvičení a hry pro nácvik překážkového běhu

Překážkový rytmus s důrazem na pohyb švihové nohy přes překážku

Úkolem je zdokonalovat překážkový rytmus přebíháním postupně zvyšovaných 4 – 5 překážek (výška 20 – 50 cm) s důrazem na pohyb švihové nohy přes překážku (Dostál aj., 1992).

Speciální průpravné cvičení pro pohyb přetahované nohy

Úkolem je osvojení izolovaného pohybu přetahované nohy přes překážku za chůze vedle několik za sebou navazujících překážek (Dostál aj., 1992).



Obr.4: Přechod přetahové nohy u nácviku překážkového běhu, 29.3.2010, Petr Svoboda.

Pro rytmickou přípravu můžeme přebíhat lavičky, plné míče nebo tyče držené v určité výši jinými cvičenci – vše buď samostatně nebo v závodě družstev. U průpravných cvičení na pohyb odrazové nohy je celá řada obměn: u zábradlí opakované přetahy stranou, na šikmé překážce, přetahování přes dvě za sebou těsně postavené překážky apod. Podobně i pro švihovou nohu a další prvky metodické řady je mnoho obměn. Mezi průpravná cvičení a hry patří všechny sprinterské prostředky, při nichž se cvičí technika startu či běhu a rychlost či rychlostní vytrvalost (Žáček, 1970).

Hry na rozvoj běžecké rychlosti u překážkového běhu

Proplétaná s překážkami

Družstva stojí v zástupech, před každým zástupem jsou rozestaveny ve stejných vzdálenostech čtyři překážky. Na povel vyběhnou první ze zástupu, oběhnou zleva první překážku, přeskóčí druhou, podlezu třetí, oběhnou zprava poslední a běží zpět

k svému družstvu, kde tlesknutím odstartují dalšího. Vítězí družstvo, jehož členové se dříve vystřídají (Dostál aj., 1992).

Štafeta s překážkou

Družstva stojí v zástupech, před každým zástupem jsou ve stejných vzdálenostech rozestaveny tři překážky a meta. Na povel vyběhnout první ze zástupů, přebíhají překážky, oběhnou metu a běží zpět k svému družstvu, kde tlesknutím odstartují dalšího. Vítězí družstvo, jehož členové se dříve vystřídají (Dostál aj., 1992).

Překážkářská vstřícná štafeta

Stejně početná družstva rozdělíme na sudé a liché. Sudí stojí v zástupech ob dráhu v jednom směru, liší v zástupech ve vedlejších drahách ve vzdálenosti 50 m čele proti nim. Před každým zástupem jsou rozestaveny čtyři překážky tak, aby délka náběhu na první překážku, vzdálenosti mezi překážkami a délka doběhu odpovídaly tělesné připravenosti žáků. Na signál vybíhají první z družstev nízkým startem z bloků, přebíhají překážky a finišují do cíle, který je na úrovni startovní čáry v zástupu lichých. Při proběhnutí sudého cílem startuje v protisměru lichý. Vítězí družstvo, jehož členové se dříve vystřídají (Dostál aj., 1992).

Hry na rozvoj silových schopností u překážkového běhu

Štafeta s přeskakováním překážek

Družstvo stojí v zástupech, před každým zástupem je rozestaveno několik překážek. Na povel vyběhnout první ze zástupů a přeskakují překážky podle předchozích pokynů učitele. Po přeskočení poslední překážky běží zpět k svému družstvu, kde tlesknutím odstartují dalšího. Vítězí družstvo, jehož členové se dříve vystřídají (Dostál aj., 1992).

Běh na překážkové dráze na čas s důrazem na rozvoj síly

Překážková dráha je sestavena z několika druhů náradí: bedny, kozy, koně, stolu. Za každým náradím je položena žíněnka nadél. Náradí je rozestaveno tak, aby je bylo možno přebíhat imitovaným překážkovým způsobem. Při dokroku za náradím provede žák leh vpředu na žíněnce a z něho rychlý výběh. Vítězí ten, kdo dosáhne nejlepšího času (Dostál aj., 1992).

Cvičení a hry pro nácvik skoku dalekého

Cvičení na rozvoj odrazové síly:

- poskoky snožmo,
- poskoky jednonož,
- opakované poskoky po jedné noze,
- odrazy z nohy na nohu ze sníženého postavení,
- poskoky s doskokem do telemarku do duchny,
- odpichy na žíněnkách,
- skoky přes švihadlo,
- přeskoky náradí a překážek,
- výskoky na náradí,
- poskoky po žíněnkách (Vacula aj., 1983).

Pohybové hry pro skok daleký

Dálkařské roviny

Stanovenou vzdálenost (30 – 60 m) se snaží jednotliví členové družstva překonat co nejmenším počtem odrazů s 5 mezikroky s doskokem na švihovou nohu. Za každé přerušení rytmu se připočítává 1 odraz. Vítězí družstvo s nejmenším počtem odrazů (Dostál aj., 1992).

Soutěž o nejmenší počet odrazů

Žáky rozdělíme do dvou družstev, počet odrazů každého člena se sčítá. Překonávají předem danou vzdálenost předem daným odrazem, možnost mnoha variant odrazů. Vítězí družstvo s menším počtem odrazů (Jeřábek, 2008).

Víceskoky družstev

Každý člen družstva provede určené skokanské cvičení (skok daleký z místa, 3sko až 5skok po jedné noze nebo snožmo, 3skok až 10skok z nohy na nohu) z místa, kam doskočil předchozí. Vítězí družstvo, jehož poslední člen doskočil nejdál. Je vhodné zařadit 3 – 7 obměn, každou bodovat a na závěr určit vítězné družstvo (Dostál aj., 1992).

Na hady

Soutěž družstva 5 – 10 členná na vzdálenost 50 – 150 m. Družstva mají za úkol překonat tuto vzdálenost tak, že první z každého družstva na signál vyběhne a ve vzdálenosti asi 5 – 6 m od startovní čáry postaví „kozu“. Druzí vybíhají, jakmile první stojí na místě, přeskočí prvního roznožkou s oporou o záda, po doskoku uběhnout 3 – 5 kroků a opět postaví „kozu“. Třetí vybíhají, jakmile se druzí dotknou zad prvních, čtvrtí, jakmile se zad prvního dotknou třetí atd. a znovu. Vítězí družstvo, jehož všichni členové budou první za cílovou čarou (Dostál aj., 1992).

Závod trojic na čas

Vyznačí se úsek dlouhý 15 – 30 m, první z každé trojice se postaví na jeden konec, druhý a třetí na opačný konec určeného úseku. Na povel učitele startuje druhý z každé trojice a jeho úkolem je překonat stanovenou vzdálenost, např. skoky snožmo co nejrychleji, dotykem ruky předá štafetu prvnímu a ten se stejným způsobem vrací ke třetímu. Činnost se opakuje po určenou dobu (kolem 2 minut). Vítězí trojice, která je po časovém limitu v čele. Při nedodržení daného rytmu, žák např. přejde do běhu, se musí vrátit na svou startovní čáru (Jeřábek, 2008).

Skokanská půlminutovka

Žáci vytvoří dvojice, v každé jeden cvičí a druhý počítá skoky. Provádějí co nejvíce skoků určeným způsobem přes překážku (např. přes lavičku) po dobu 30 sekund nebo skáčou snožmo po stejnou dobu přes vyznačené pásmo. Při odrazu nesmějí špičky přesáhnout čáru a při doskoku musejí být paty za čarou. Po dokončení se žáci vystřídají. Vítězí žák s nejvyšším počtem přeskoků - možno absolvovat ve více kolech (Jeřábek, 2008).

Skoky do pásme, soutěž jednotlivců i družstev

V pískovém doskočišti se vyznačí dvěma viditelnými a neformovatelnými šňůrami pásmo široké 30 – 40 cm, v takové vzdálenosti od odraziště, aby bylo dostupné všem žákům. Ti skáčou z plného nebo jinak stanoveného rozběhu tak, aby jejich první dotek v písku byl v určeném pásmu. Za správné provedení získávají bod – pokud nedoskočí nebo přeskočí, jsou bez bodu. Po dokončení kola se pásmo posune o 10 – 20 cm, skoky můžeme prodlužovat i zkracovat (např. první 4 skoky postupně prodlužujeme, další 3 postupně zkracujeme), počet kol je libovolný (Jeřábek, 2008).

Cvičení a hry pro nácvik skoku vysokého

Cvičení pro rozvoj techniky skoku vysokého

- Starty z poloh.
- Poskoky, odrazy přes nízké překážky s maximálním rozsahem pohybu.
- Přeskoky švihadla.
- Skoky přes laťku z přímého rozběhu – kotoulem vpřed, snožmo zády k laťce.
- Leh na zádech, nohy mírně pokrčené v kolenou, paže podél těla, žáci protlačují pánev vzhůru a představují si přechod laťky, cvičení kombinujeme s nácvikem „mostu“, kompenzujeme hlubokými předklony (Jeřábek, 2008).



Obr. 5: Kotoul letmo při nácviku skoku vysokého, 7. 4. 2010, Petr Svoboda.

Pohybové hry pro rozvoj techniky skoku vysokého:

Soutěž družstev

Žáci se rozdělí do stejně početných družstev, každý má tři pokusy, volí si, na jakých výškách bude skákat. Sčítají se zdařené pokusy, hodnotí se celková naskákaná výška družstva (Jeřábek, 2008).

Odrázová štafeta

Žáky rozdělíme do dvou družstev. Vítězí družstvo, které dříve absolvuje předepsaným způsobem danou trať (20 – 40 m každý člen družstva). Vzdálenost se překonává odrazy snožmo, po jedné noze nebo kombinovaně. Můžeme provádět i s přeskokem laviček nebo překážek. Soutěže tohoto typu zdůrazňují rychlost v odrazu s předpětím (Dostál aj., 1992).

Soutěž ve skokovém běhu

Z každého družstva soutěží vždy jeden zástupce. Soupeřící dvojice má překonat 50 m vzdálenost co nejrychleji a s co nejmenším počtem odrazů. Obojí, rychlost i počet odrazů, se hodnotí jedním bodem. Každý člen družstva může tedy pro svůj kolektiv získat dva, jeden či žádný bod. Body všech členů družstva se sčítají. Startuje se na povel. Počet odrazů i pořadí v cíli lze snadno vzájemně kontrolovat, neboť hodnotí všichni přihlížející členové obou družstev. V soutěži tohoto typu je zdůrazněn prvek rychlosti a síly odrazu i maximální rozsah pohybu (Dostál aj., 1992).

Soutěž o nejmenší počet odrazů

Soutěží dvě družstva. Počet odrazů každého člena družstva se sčítá. Vzdálenost 40 – 50 m je nutno překonat stanoveným způsobem odrazu. Možnost řady variant. Vítězí družstvo s nejmenším počtem odrazů, aniž by hrál roli čas. Soutěž tohoto typu zdůrazňuje sílu a maximální rozsah odrazu (Dostál aj., 1992).

Kdo lépe přeš laťku?

Na přiměřené výšce laťky soutěží dvě družstva. Každý člen jednoho družstva předvede „svůj“, třeba neobvyklý způsob překonání laťky, který musí člen druhého družstva věrně napodobit odrazem z téže nohy. Nepodaří-li se mu to, ztrácí jeho družstvo bod. Další způsob skoku navrhuje člen druhého družstva. Shození laťky i při dobrém provedení znamená rovněž ztrátu bodu. Sporné případy rozhodne učitel. Skáče se z libovolného rozběhu. Soutěží se jednokolově i vícekolově (Dostál aj., 1992).

Kdo výš přes laťku?

Soutěží stejně početná družstva. Určí se způsob skoku. Skáče střídavě vždy jeden člen každého družstva. Zdařený pokus = 1 bod, nezdařený žádný body. Laťka se postupně zvyšuje. Na každé výšce má každý člen družstva jen jeden pokus. Soutěž

končí, když polovina či většina členů jednoho družstva nepřekoná laťku. Délka rozběhu není omezena (Dostál aj., 1992).

Cvičení a hry pro nácvik hodů míčkem a granátem

Cvičení pro zpestření nácviku:

- hod na cíl,
- hod z různých poloh,
- hod přes překážku,
- hody do stěny na rychlost,
- hod na výkon lehčím náčiním,
- odhody z čelného postavení obouruč 1 – 2 kg medicinbalem,
- odhody plného míče obouruč z kleku či sedu,
- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti: kroužení rameny, pažemi (Vacula aj. 1983).

Hry na rozvoj a zdokonalování dovedností hodů

Chyt'míč

Žáci jsou rozmístěni do kruhu a přihrávají si míč určenými způsoby. Středový žák se snaží míč chytit, střídá se s tím žákem, jehož přihrávku zachytil (Jeřábek, 2008).

Odrážená

Žák hází z dané vzdálenosti tenisový míček do určitého prostoru (např. část desky basketbalového koše), míček se musí odrazit co nejdále. Vítězí žák, jehož míček dopadl po odrazu nejdále (Jeřábek, 2008).

Přehod' na soupeřovu stranu

Třidu rozdělíme na dvě stejně velké skupiny. Každá skupina má svoji část hřiště. Na povel si žáci rozeběhnou pro míče uprostřed hřiště a mají za úkol přehodit na soupeřovu polovinu větší počet míčů. Hra končí na povel učitele. Tým, s menším počtem míčů na své polovině, vyhrává.

Vybíjená

Obvykle proti sobě hrají dvě družstva, z nichž každé obsadí polovinu hrací plochy. Každé družstvo má kapitána, ten se postaví do zázemí za soupeřovu polovinu. Míč musí být nabitý, tzn. že hráč musí nejprve chytit míč hozený jiným hráčem, teprve pak může vybíjet, tzn. snažit se zasáhnout míčem některého ze soupeřů. Hráč, který je zasažen, vypadává a odchází do zázemí za soupeřovu polovinu. Tam se může dále účastnit hry (nahrávat, vybíjet). Neplatí zásah od země nebo od stěny. Hráč se také může zachránit, pokud míč chytí. S míčem jsou povolené 3 kroky. Když jsou vybiti všichni hráči v poli, jde do hry jako poslední kapitán. Vítězí družstvo, které vybije všechny protivníky, případně v časovém limitu vybije více soupeřů (Dostál aj., 1992).

Pamatová

Obdoba vybíjené, s tím že, každý hráč hraje sám za sebe. Hráči se mohou volně pohybovat po předem stanovené hrací ploše, snaží se zmocnit míče a zasáhnout s ním ostatní. Kdo je zasažen vypadává, vrací se zpět do hry v momentě, kdy je vybit ten, co ho vybil. Hra pokračuje dokud jedna osoba nevybije všechny ostatní, tudíž nakonec zůstane sama. Tuto hru můžeme hrát se dvěma či třemi míči. Hra má pak mnohem rychlejší spád.

Míčová válka

Žáci jsou rozděleni do dvou skupin. Každá obsadí polovinu hřiště. Každý žák má svůj měkký hadrový míč. Na povel učitele se snaží zasáhnout protihráče. Zasažený vypadává ze hry. Všichni se snaží buď zachytit míč ze hry nebo sebrat ho ze země a zasahovat protihráče (Dostál aj., 1992).

Na národy

Každý hráč má jméno jiného národa. Všichni se rozestaví v kroužku kolem míče. Zapisovatel vyvolává jméno národa. Vyvolaný „národ“ se snaží co nejrychleji uchopit míč a potom zvolat: „Stůj!“. Ostatní hráči se mezitím snaží odběhnout co nejdále. Na signál pro zastavení se musí všichni zastavit. Vyvolaný hráč s míčem se snaží někoho zasáhnout. Dobrý zásah znamená trestný bod pro zasaženého hráče a dobrý bod pro házejícího. Špatný hod mimo cíl znamená obrácené rozdělení bodů (Dostál aj., 1992).

Zaháněná

Hraje se s míčem pro volejbal nebo házenou, ale i tenisovým míčkem. Na hřišti jsou vyznačeny dvě koncové čáry vzdálené od sebe úměrné podle vyspělosti žáků a podle míčů. Dvě soupeřící družstva jsou rozestavena proti sobě vždy na své polovině. Cílem je hodit míč co nejdále směrem k soupeřově koncové čáře. Při zachycení míče ze vzduchu získává hráč výhodu a může postoupit o 3 kroky směrem k soupeři a odtud míč hodit. Jinak se míč musí odhazovat z toho místa, kde buď dopadl nebo kde byl sebrán. Při přehození koncové čáry soupeře získává družstvo 1 bod. Obměnou jsou branky místo koncové čáry. Místo bodů se započítávají góly (Dostál aj., 1992).

Vezmi a hod'

Třída je rozdělena na dvojice, které jsou k sobě obráceny čelem za čarami vzdálenými od sebe asi 2 m. Podle určení učitele se nacházejí v nejrůznějších polohách, uprostřed každé dvojice leží volejbalový míč. Žáci na levé straně jsou jedničky, žáci na pravé dvojky. Na znamení učitele vybíhají žáci zvolaného čísla pro míč a snaží se trefit druhého z dvojici dříve, než doběhne za vyznačenou čáru. Hru několik opakujeme.

Cvičení a hry pro nácvik vrhu koulí

Průprava

V průpravě zařazujeme především koulařskou gymnastiku a základní posilování s koulí a dále průpravné odhody koule různými způsoby. Při koulařské gymnastice zvykáme žáky na tvar a hmotnost koule, při základním posilování rozvíjíme hlavně sílu svalstva trupu. Při průpravných odhodech získávají žáci cit pro plynulé zrychlování pohybu koule. Průpravné cvičení na rozvoj techniky a silových schopností u vrhu koulí používáme odhody plných míčů ze sedu obouřuč či jednoruč, odhody ze sedu na zvýšené podložce, ze stoje či bočního poskoku. Výhodou u těchto cvičení je, že je můžeme provádět v tělocvičně.

a) Koulařská gymnastika

- podávání koule z ruky do ruky ve stoji rozkročném kolem boků, kolem prsou, kolem hlavy a kolem nohou (v předklonu s přenášením váhy střídavě na pravou a levou nohu),

- přehazování koule z ruky do ruky v předpažení dolů (paže stále napjaté) a v pokrčení předpažmo (lokty od těla),
- chytání padající koule sevřením prstů shora.

b) Základní posilování

- ve stoji rozkročném úklony střídavě vpravo a vlevo s koulí drženou na prsou, nad hlavou v týle,
- totéž s pokrčováním nohy na straně úklonu a kombinovat s předáváním koule z ruky do ruky,
- střídat předklony a záklony trupu s koulí drženou na prsou, v týle.

c) Průpravné odhody

- hod vzad z předklonu v podřepu,
- hod vpřed z předklonu v podřepu (i s poskokem vpřed),
- hod vpřed z výkroku, koule za hlavou,
- hod obouruč trčením od prsou z podřepu,
- totéž s naskočením do podřepu z chůze nebo klusu,
- hod obouruč trčením od prsou ze záklonu v podřepu (Vomáčka aj., 1980).



Obr. 6: Hod vpřed z předklonu v podřepu, 30. 3. 2010 , Petr Svoboda.

Nácvik vrhu z místa

Nejprve nacvičujeme správné vytrčení koule a odpružení zápěstím.

- a) nadhozy koule jednou rukou nad ramenem v úzkém stoji rozkročném
 - pro posílení svalstva paží a zároveň pro zdokonalení techniky vytrčení zařazujeme vrhy ze sedu a na nízké lavici, na bedně, na schodu apod.
- b) vrhy z čelného postavení
 - začínáme z podřepu rozkročného stažením pravého ramene vzad, při vytrčení paže přecházíme rychle do výponu.
- c) Vrh z bočního postavení
 - Vrh z místa nacvičujeme z bočního postavení otočením trupu (rotační vrh). Rotačními vrhy se koulař naučí zapojovat do vrhu ramena, trup a nohy (Vomáčka aj., 1980).

Nácvik sunu a vrhu sunem

Spojovat vrh s předcházejícím pohybem se žák nejlépe naučí prováděním vrhu z chůze vzad. Nejprve provádíme vrhy ze tří kroků, později druhý a třetí krok zrychlíme a chodidla pootočíme do směru vrhu. Sun nacvičujeme nejprve bez koule, poté sun s koulí a na závěr vrh se sunem, který nacvičujeme zásadně v kruhu.

- Opakované poskoky vzad po pravé noze s dopomocí švihů levou,
- Jednotlivé poskoky vzad s došlapem na obě nohy,
- Jednotlivé poskoky s podtočením chodidel při došlapu (Vomáčka aj., 1980, Jeřábek, 2008).

Hry na rozvoj a zdokonalování vrhu koulí

Vrhačské víceboje

Každý žák zvolí jeden způsob odhodu koule, který musí pak absolvovat všichni ostatní žáci. Za umístění získává každý žák stanovený počet bodů. Body dosažené v jednotlivých způsobech hodu se sčítají a vítězem je žák s největším počtem bodů v konečném pořadí (Dostál aj., 1983).

Násobené vrhy

Po každém vrhu provádí žák další vrh od stopy dopadu po předešlém vrhu. Soutěží se na 3 – 10 vrhů. Vítězí žák, který se dostal stanoveným počtem vrhů nejdále.

Při menším počtu koulí mohou stejným způsobem soutěžit i družstva podle pořadí, které předem stanoví učitel nebo které si družstvo určí samo (Dostál aj., 1983).

Nejrychlejší vrhač

Do kruhu se položí 10 (nebo více) koulí či plných míčů. Na povel začne žák jednou koulí (míč) po druhé co nejrychleji odvrhávat za čáru určenou podle průměrné výkonnosti žáků. Vítězem se stává žák, který ve stanoveném čase odvrhne největší počet koulí (míčů) nebo v nejkratším čase odvrhne všechny koule (míče). Za každý vrh pod stanovenou hranici se odečítá z výsledného času jedna sekunda (Dostál aj., 1983).

Vytlačovaná z kruhu

Žáci jsou ve vyznačeném kruhu o průměru 3 – 5 m a na znamení učitele se začínou z kruhu navzájem vytlačovat. Kdo byl vytlačen (opustil nohama vyznačený kruh), vypadává z další hry. Vítězem je žák, který zůstane v kruhu jako poslední (Dostál aj., 1983).

Boj o pole

Obměna vytlačované z kruhu. Obdélník asi 5x10 m je rozdělen na 4 – 5 polí širokých 2 – 3 m. Žáci jsou všichni v prvním poli a na znamení se vytlačují do druhého pole. Ti, kteří jsou vytlačeni do druhého pole se vytlačují do třetího atd. V každém poli nakonec zbývá jeden vítěz (Dostál aj., 1983).

Anketa

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,
prosím Vás o vyplnění této anonymní ankety, která se vztahuje k uplatnění atletických cvičení (*cvičení pro nácvik a zdokonalování techniky atletických disciplín včetně herních cvičení*) v hodinách TV na ZŠ. Souhrnné výsledky poslouží jako podklad pro moji diplomovou práci. Velmi si Vaši spolupráce vážím a děkuji.

1) Jste:

- a) žena b) muž

2) Délka učitelské praxe:

- a) do 5 let b) 6-10 c) 11-20 d) 21-30 e) 31 a více

3) Kolik hodin TV během školního roku zhruba věnujete atletice?

- a) u hochů ... b) u dívek ...

4) V jakých obdobích školního roku uplatňujete atletická cvičení v hodinách TV?

- a) podzim a jaro b) podzim c) jaro d) zima e) nerozlišuji,
uplatňuji po celý školní rok

5) Uved'te nejpoužívanější atletická cvičení u disciplín, kterým se v TV věnujete.

a) základy techniky hladkého běhu	
b) základy techniky startu	
c) základy techniky štafetového běhu	
d) základy techniky překážkového běhu	
e) základy techniky skoku dalekého	
f) základy techniky skoku vysokého	
g) základy techniky hodů míčkem a granátem	
h) základy techniky vrhu koulí	

6) Využíváte k atletickým cvičením prostory tělocvičny či vnitřních prostor školy (chodba, posilovna) , popř. k jakým cvičením?

a) ano, využívám k ...

b) ne, preferuji pouze venkovní prostory

7) Kterým atletickým disciplínám věnujete nejvíce času? - možné je i více odpovědí

a) skok vysoký b) skok daleký c) sprinty d) vytrvalostní běhy d) vrhy e) hody
f) štafetový běh g) překážkový běh h) všem atletickým disciplínám věnuji stejný čas

8) U kterých atletických disciplín používáte průpravná cvičení před hodnocením žáků?

a) skok vysoký b) skok daleký c) vytrvalostní běh d) vrhy e) hody
f) sprinty g) štafetový běh h) u všech hodnocených

9) Využíváte atletická cvičení pro rozvoj dovedností žáků i v jiných hodinách TV než jen v hodinách atletiky?

a) ano využívám, popř. u kterého sportovního odvětví + v jaké části hodiny?

b) ne, nevyžívám

10) Domníváte se, že získané atletické dovednosti žáků z 1.stupně jsou pro výuku na 2.stupni ZŠ dostačující?

a) ano, dostačující

b) ne, nedostačující

11) Z jakých pramenů čerpáte vhodná cvičení při sestavování atletické hodiny TV na ZŠ, popř. jak jste spokojeni s dosažitelnými prameny?

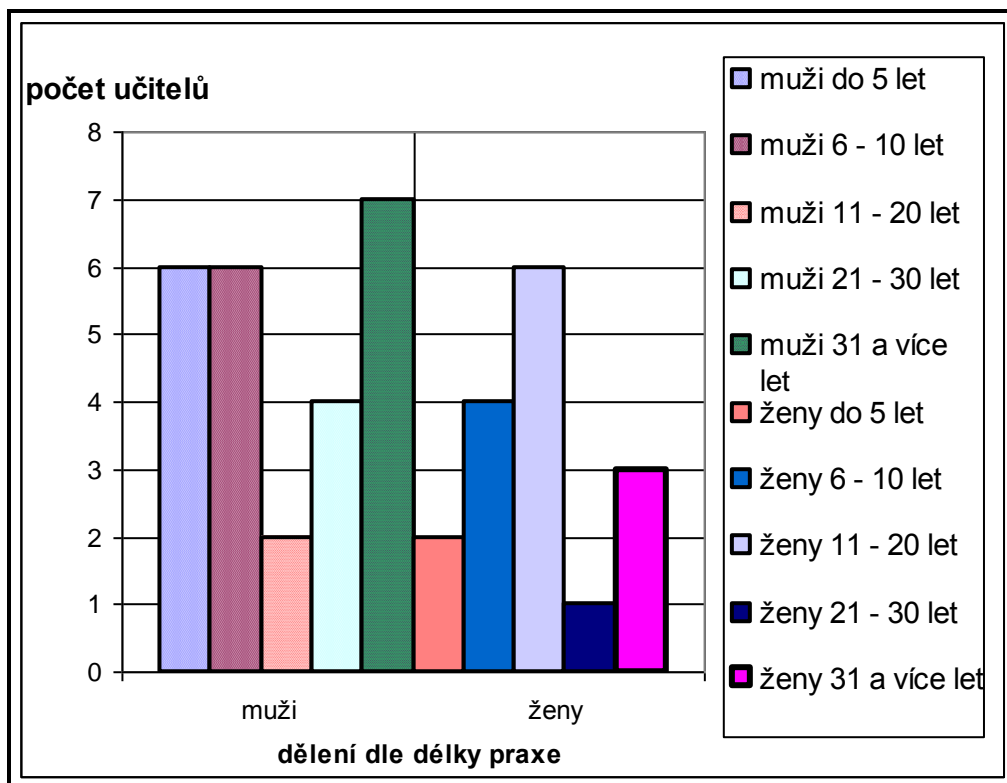
Čerpám z ...

12) Máte na Vaši základní škole vhodné materiálové a prostorové podmínky pro výuku atletiky?

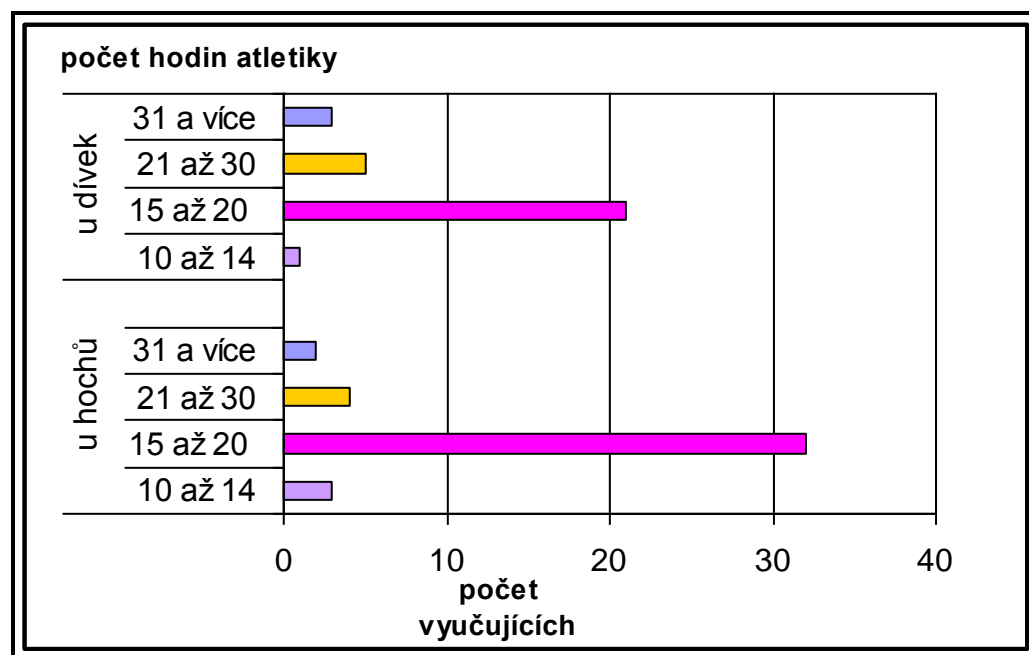
a) ano, máme vhodné podmínky

b) ne, postrádám ...

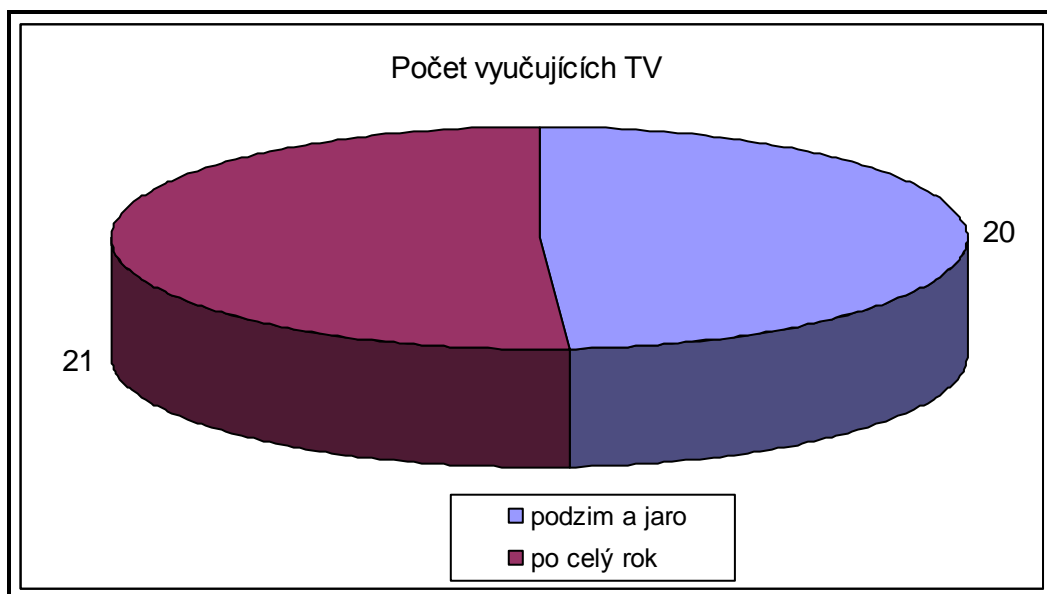
Statistické vyhodnocení ankety



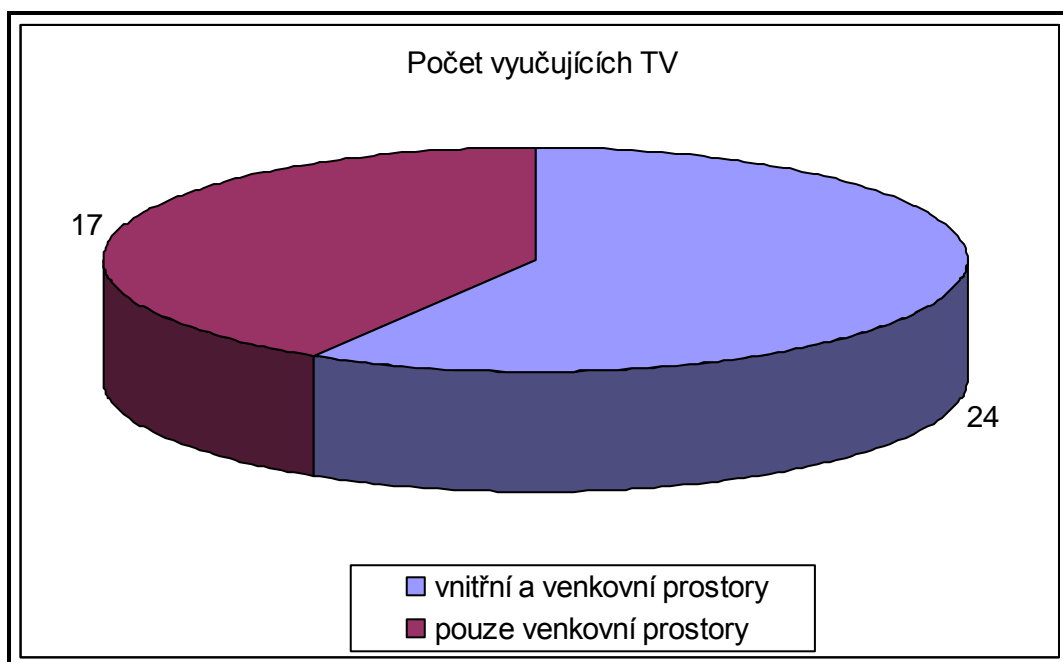
Graf 1: Učitelé tělesné výchovy dle pohlaví a délky praxe



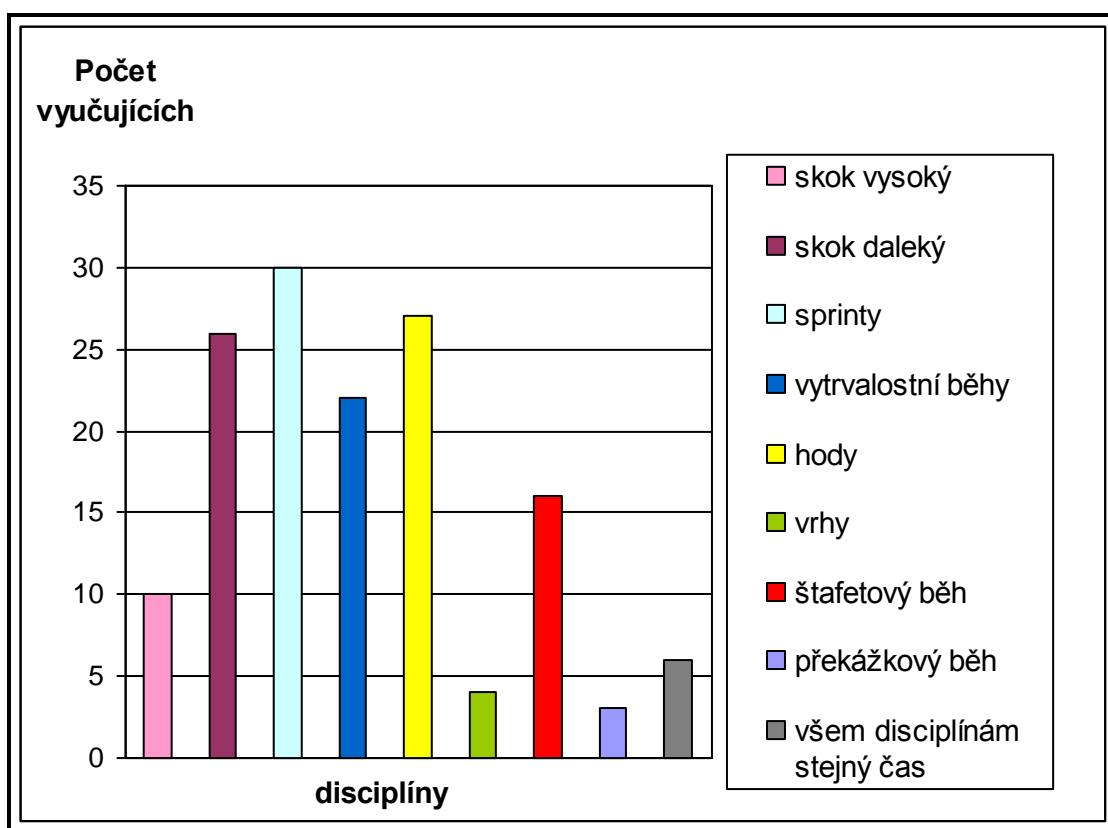
Graf 2: Počet hodin tělesné výchovy zaměřené na atletiku za školní rok



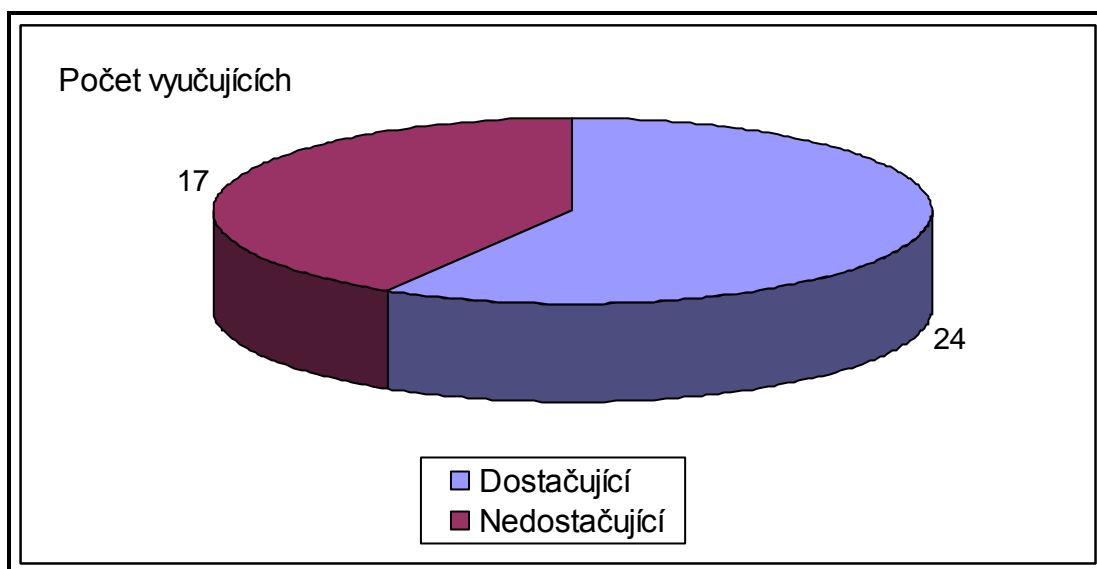
Graf 3: Období školního roku, ve kterých se používá atletika v tělesné výchově



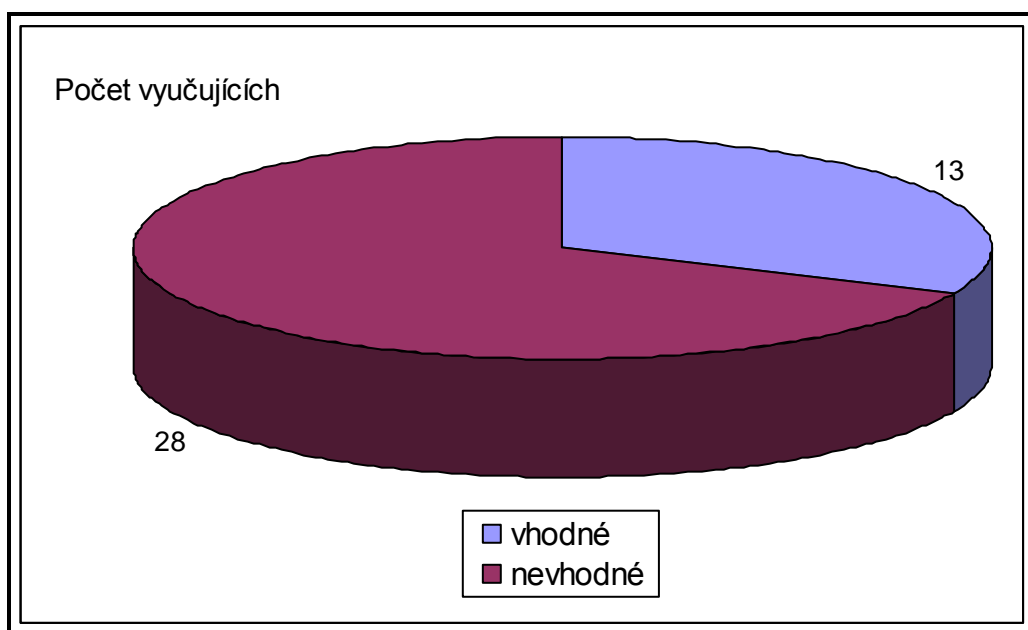
Graf 4: Prostory využívané k atletickým cvičením



Graf 5: Nejvyužívanější atletické disciplíny v hodinách TV



Graf 6: Spokojenost učitelů TV se získanými atletickými dovednostmi žáků z 1.st. ZŠ



Graf 7: Prostorové a materiální podmínky pro výuku atletiky v hodinách TV

Sborník atletických cvičení a her na DVD